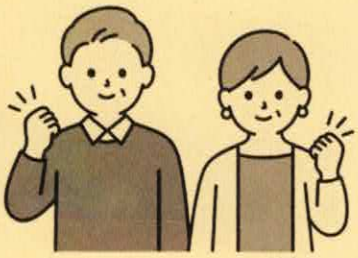
板橋区×板橋区シルバー人材センター×アクティブシニア就業支援センター

入場無料
一部事前予約制

いたばし シニアライフ応援フェア

学ぶ・体験する・見つける一日！



日時 2026年 **10/28**（水） 開場 9:15 開演 9:30 終了 15:30

会場 板橋区立ハイライフプラザいたばし 2階ホール

対象 おおむね50歳以上の方

このような方におすすめ！
- これからの暮らしをもっと充実させたい
- 自分に合った働き方を見つけたい
- 何か新しいことを始めたい
- 社会参加活動について気軽に相談したい

要予約

～ご参加には各プログラムへのお申込みが必要です～
チラシ下部「申込先」よりご予約ください

学ぶ　シニアライフ充実セミナー



「働くことは三方良しの社会参加 :シニア期の仕事がもたらすもの」

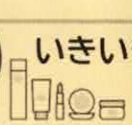
（講師：村山洋史氏　東京都健康長寿医療センター研究所）

健康で充実した暮らしを送るための秘訣と、新たな一歩を踏み出すヒントをお伝えします！

- 9:30～11:30（受付開始 9:15～）
- 定員：70 名(先着順)
- 対象：区内在住・在勤の方

雇用保険受給中の方に「参加証明書」を発行します。
受取には「はつらつシニアいたばし」への登録必須(当日登録用紙にご記入いただきます)

体験する　いきいき魅力アップセミナー





（講師：資生堂ジャパン）

軽いストレッチや表情筋トレーニング、スキンケア・メイクアップ実習を通して、フレイル予防と魅力を引き出す身だしなみを学びます。
※敏感肌、肌トラブルがご不安な方は、普段お使いのアイテムをご持参ください。



- 13:30～15:00
- 対象：65歳以上の方（性別不問）
  ※対象年齢未満の方もご参加可能ですが、内容は65歳以上向けとなります。
- 定員：50名(先着順)

体験する　シニアエアロビクス体験

& シニア向けお仕事探し相談窓口の紹介



- 13:30～15:00
- 内容：13:30 ～ シルバー人材センター、はつらつシニアいたばし の紹介
  14:00頃～ シニアエアロビクス体験
  （講師：シルバー人材センター会員）
- 定員：30名(先着順)

※ご参加の方はスニーカー・動きやすい服をご着用のうえ、タオル・水分補給用のお飲み物をご用意ください。



申込先・お問合わせ

板橋区社会福祉協議会　アクティブシニア就業支援センター

働きたい・雇いたいを応援
はつらつシニアいたばし

☎ 03-5943-1300（平日9:00～17:00）

・期間：9/18(金)9:00～10/21(水)17:00締切
※いきいき魅力アップセミナーは10/13(火)締切
・窓口・電話・右記Googleフォームにて受付

申込Google フォーム

予約不要

～当日お気軽にお立ち寄りください～

見つける　これからの相談コーナー



～再就職・ライフプランなど ちょっとしたことでもお話ししてみませんか～
以下の団体による個別の相談が受けられます。

＜午前＞ 10:00～12:30（受付終了12:00）
シルバー人材センター／はつらつシニアいたばし／ハローワーク池袋
板橋年金事務所／東京しごと財団／板橋区社会福祉協議会 等

＜午後＞ 14:00～15:30（受付終了15:00）
シルバー人材センター／はつらつシニアいたばし



ご相談された方にステンレスボトルをプレゼント！
※お一人様1点まで(先着50名)

販売コーナー



- シルバー人材センターによる製品販売
- 区内福祉園によるカフェスペース(13:00～)

情報提供コーナー



- 地域活動に役立つ情報、参加団体の活動や紹介などの資料を会場内にて配架しています。どうぞご自由にお取りください。

会場・アクセス

ハイライフプラザいたばし２階ホール
（板橋区板橋1-55-16）

◎JR埼京線「板橋」駅　西口より徒歩1分
◎都営地下鉄三田線「新板橋」駅　A2・A3出口より徒歩3分
◎東武東上線「下板橋」駅より徒歩7分



※会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。
※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

共催 板橋区 ／ 公益社団法人 板橋区シルバー人材センター
社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会　アクティブシニア就業支援センター

協力 ハローワーク池袋