

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！



2026年

10/28 (水)

開場 9:15

開演 9:30 終了 15:30

日時

会場

板橋区立ハイレ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
：シニア期の仕事もたすもの」

(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・水分補給用の飲み物をご用意ください。

参加特典あり！
携帯用ハミガキ & カトラリーセット

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

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

📍 **ハイレ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