

人生100年時代 豊かで健康な生活を

参加対象者  
55歳以上

参加無料  
当日参加可  
(ご予約者優先)

# 健康 & おしごと説明会

健康度チェックとお仕事相談ができるイベントです！あなたのチャレンジをサポートいたします！

2022/1/19 水

1 10:00-12:30

2 13:30-16:00

おのだサンパーク  
2階催事場

2022/1/28 金

3 9:30-12:00

4 13:30-16:00

KDDI維新ホール  
2階201会議室

2022/2/3 木

5 10:00-12:30

6 13:30-16:00

ゆめタウン下松  
1階海の広場

## 健康度チェック



体の健康チェックは、理学療法士・  
作業療法士がサポートします。  
脳の健康チェックもできます。

### ● 体の健康度



血圧



脈拍



握力



筋力

柔軟性  
診断



### ● 脳の健康度

※人数制限あり

イーザイ株式会社「のう KNOW™」

(読み：ノウノウ)

知ることからはじめよう、脳の健康



### ● 健康相談

「体・脳の健康度」をもとに保健師・理学療法士・作業療法士による健康相談

## おしごと説明会



お仕事情報や相談をはじめ、  
眉メイクや健康体操の  
イベントもあります。



### ● 特別ブース

(午前) マスクに映える眉メイク (午後) 健康体操

### ● おしごとなんでも相談ブース

こんなお悩みはありませんか？

「もう少し地域とかかわりたい」

「新しく仕事をはじめたい」

「そろそろ定年後のことも考えたい」

「資格や経験を活かしたい」等々

キャリアコンサルタント・

企業担当者と一緒に

お話しませんか？



### ● 県内おしごと情報ブース

・求人情報・企業担当者面談

### ● シルバー人材センター 相談・登録ブース

・シルバー人材センターの説明・仕事内容や登録に関する相談

※ご参加の皆様には簡単なアンケートにご協力いただきます。

※「健康度チェック」「おしごと説明会」どちらかみの参加もできます。

## おすすめの参加の流れ

健康度チェック

おしごと説明会

スタート!

1

ADL(日常生活活動テスト)、  
血圧、脈拍測定

2

・握力・上体起こし  
・開眼片足立ち

3

筋力測定

4

脳の健康度  
チェック

5

健康相談

6

おしごと  
説明会

2022 / **1 / 19** **水**

① 10:00-12:30

② 13:30-16:00

**おのだサンパーク 2階 催事場**

〒756-8585 山陽小野田市中川6丁目4番1号

**アクセス 駐車場あり**

【電車】小野田線南中川駅下車、徒歩10分

【自動車】小野田ICから10分、宇部市内から国道190号宇部スカイロード経由20分



2022 / **1 / 28** **金**

③ 9:30-12:00

④ 13:30-16:00

**KDDI維新ホール 2階 201会議室**

〒754-0041 山口県山口市小郡令和1丁目1番1号

**アクセス 有料駐車場あり**

【電車】新山口駅下車、北口から直結

【自動車】中国自動車道小郡JCT経由、山口宇部道路長谷ICから約1分



2022 / **2 / 3** **木**

⑤ 10:00-12:30

⑥ 13:30-16:00

**ゆめタウン下松 1階 海の広場**

〒744-0025 山口県下松市中央町21-3

**アクセス 駐車場あり**

【電車】下松駅北口から徒歩15分

【自動車】徳山東ICから約10分



お問い合わせ

お申し込み方法

事前予約も可能です

**アクティブシニア就業応援事業事務局YIC学院**

〒754-0021

山口県山口市小郡黄金町2-24

YICスタジオ(新山口)

**TEL 083-976-8355**

**FAX 083-976-8357**

**TEL 083-976-8355**

**FAX 083-976-8357**

下の参加申込書に記入後送信してください。

**メール** 右のQRコードを読み込んでください



切り取り不要

**健康&おしごと説明会 参加申込書**

アクティブシニア就業応援事業事務局YIC学院 行

健康度チェック予約 (午前・午後)  おしごと説明会予約 (午前・午後) ※午前・午後いずれかを選択してください。

氏名	連絡先 ( ) -		
会場	<input type="checkbox"/> おのだサンパーク	<input type="checkbox"/> KDDI維新ホール	<input type="checkbox"/> ゆめタウン下松
ブース ※複数 チェック可	<input type="checkbox"/> マスクに映える眉メイク <input type="checkbox"/> 10:30~ <input type="checkbox"/> 11:00~ <input type="checkbox"/> 11:30~	<input type="checkbox"/> 健康体操 <input type="checkbox"/> 14:00~ <input type="checkbox"/> 14:30~ <input type="checkbox"/> 15:00~	<input type="checkbox"/> おしごと相談