

資生堂
講座

対象 新宿区内在住の方、都内在住の概ね55歳以上の方
(新宿区内在住は年齢不問)

※先着100名(整理券配布)

健康測定

身だしなみで
好感度アップ!

※各回先着40名(整理券配布)

キャリア支援ツール
コレカラ

ためす

まなぶ

セミナー
ヘルシーエイジングと
地域活動について考える

はなす

シニアライフの相談

シニアがいきいきと活躍するための地域活動情報を
わかりやすく幅広く提供します!

参加者に粗品プレゼント!

10月22日 木

午前10時～午後3時(受付は午後2時30分まで)

会場 牛込筆筥区民ホール 2F

〈住所〉新宿区筆筥町15

〈主 催〉新宿区、(公財)新宿区勤労者・仕事支援センター

〈共 催〉(社)新宿区社会福祉協議会、(公社)新宿区シルバー人材センター、(公財)新宿未来創造財団、資生堂ジャパン(株)、
(公財)東京しごと財団、(地独)東京都健康長寿医療センター、(株)日本政策金融公庫新宿支店

〈協 力〉新宿区(高齢者支援課・健康づくり課・衛生課)

入場無料

事前予約
不要

予定管理も
バッチリ!!



※先着
300名

壁掛けカレンダー2027
3ヶ月タイプ/書込み

事務局



公益財団法人 新宿区勤労者・仕事支援センター〈無料職業紹介所〉

新宿わく☆ワーク

☎ 03 (5273) 4510

開設時間: 午前9時～午後5時
(土日祝日・年末年始等を除く)

2026 シニア充実ライフ万博

ためす シニアライフ充実体験

● 講座「身だしなみで好感度アップ！」

(資生堂ジャパン) **要整理券**

【午前】10:40～11:40

【午後】14:10～15:10

- ※ 各回10:00～整理券配布
- ※ 当日予約制(先着順) 各回40名予定
- ※ 当日はメイク落としを行います。
敏感肌、肌トラブルがご不安な方はご自身が
普段お使いのアイテムをご持参ください。

資生堂ジャパン
ソーシャルエリアパートナー
橋爪雅子氏



● 「からだにいいことはじめよう！」

健康測定コーナー(区健康づくり課) **要整理券**

血管年齢測定、Inbody測定
(部位別筋肉量や体脂肪など)、
握力測定、フレイルチェック
などを一度に体験!



結果についてアドバイスがあります

- ※ 先着100名(整理券配布)

● 55歳からの価値観診断・キャリア支援ツール 「コレカラ」(東京しごとセンター)

NEW!

「コレカラ」は、自分のカラー
(core color: コレカラ)を見つけるように自分
らしい生き方を発見するためのツールです。
これからのキャリアプランを考えるきっかけに!

あつめる 資料の提供

- 地域活動に役立つ情報(資料)
を配架しています!
ご自由にお持ちください!



まなぶ

セミナー形式で
お役立ち情報をお届け



ヘルシーエイジングと 地域活動について考える



● 「社会参加が導く 人生100年時代の健康長寿」

10:30～11:30

(東京都健康長寿医療センター研究所
鈴木宏幸氏)



● 新宿区4団体による、社会参加の情報提供

11:30～12:10

(社会福祉協議会、シルバー人材センター、
新宿未来創造財団、勤労者・仕事支援センター)

● 「できることを描いてみよう ～地域活動につながる グラフィックコミュニケーション～」

13:00～14:00

(中小機構 中小企業アドバイザー 本園大介氏)



はなす シニアライフの相談



- シニアに役立つ情報を紹介します
(区高齢者支援課)
- ペットの里親 (区衛生課)
- ハツラツワーク もう一度輝く場所がここにある
(シルバー人材センター)
- シニアの起業の実現を応援します!
(日本政策金融公庫新宿支店)
- あなたの近くのつながるスポット
～ボランティア相談～ (社会福祉協議会)
- 判断能力が低下した時の備えとは?
～成年後見制度の相談～ (成年後見センター)
- あなたの力を地域で発揮しませんか?
～生涯学習・ボランティア相談～ (新宿未来創造財団)
- 自分らしい働き方、相談してみませんか?
(東京しごとセンター)
- シニアのお仕事探し手伝います!
(勤労者・仕事支援センター)

会場のご案内

牛込筆筒区民ホール2F

(住所) 新宿区筆筒町15

交通アクセス

地下鉄

- 都営大江戸線
「牛込神楽坂駅」A1出口すぐ
- 東京メトロ東西線
「神楽坂駅」2番出口より徒歩10分

都バス

〔飯62〕小滝橋車庫前～都営飯田橋駅
または〔橋63〕小滝橋車庫前～新橋駅
「牛込北町」下車 徒歩3分

