

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)

資生堂

※当日予約制(先着順)

セカンドライフを  
楽しく過ごす  
メイク講座

ためす

健康測定

パーソナルBカラー診断®  
身体機能チェック

職業適性検査

あつめる

資料の提供

2024

# シニア 充実ライフ 万博

シニアがいきいきと活躍するための地域情報を  
「まなぶ・はなす・ためす・あつめる」の  
4つのエリアに分け、わかりやすく、幅広く提供します!

参加者に記念品プレゼント!

※先着300名

11月20日(水)

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

入場無料

事前予約  
不要

〈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)、(株)日本政策金融公庫新宿支店、(公財)東京しごと財団、牛込消防署

〈協力〉東京都治安対策課、新宿区(高齢者支援課・健康づくり課)、(-財)明治安田健康開発財団

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〉

事務局



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)

# 2024 シニア充実ライフ万博

## ためす シニアライフ充実体験

### ●「セカンドライフを楽しく過ごすメイク講座」

(資生堂ジャパン)

年齢を重ねることで起こる  
身体の変化と上手に付き合い  
日常をいきいきと豊かにする  
メイクを体験いただけます!

① 10:15 ~ 11:00

② 11:30 ~ 12:15

③ 13:45 ~ 14:30

※ 当日予約制(先着順) 各回30名まで



### ●「楽しく!身体機能チェック」

明治安田健康開発財団

歩行分析/転倒リスクチェック/認知機能測定  
測定結果に応じてあなたにおすすめの  
健康づくりをアドバイス



### ●「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)

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!



### ●「パーソナルB カラー診断®」(資生堂ジャパン)

自分に似合うカラーをチェック!メンズもOK

### ●「しごと発見グラフ」(東京しごとセンター)

仕事への関心・経験を視覚化して整理しましょう!

## まなぶ

セミナー形式で  
お役立ち情報をお届け

10:35 ~ 11:50

### ●「自分らしく地域で活動する ~実践者から学ぶ 地域支えあいのヒント~」

(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)

11:50 ~ 12:50

### ●「地域で安心・安全に過ごす 「防火防災巡回」「聞いて体験!特殊詐欺!」

(牛込消防署、東京都治安対策課)

13:00 ~ 14:00

### ●「50代からのセカンドライフ起業 「好きな事をビジネスに変える秘密の方法」

講師:しるべオフィス代表/  
ドリームゲートアドバイザー 屋田純一氏  
(日本政策金融公庫  
新宿支店)



## 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)

### ● シルバーには確かな力がある (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)

### ● 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)

### ● 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!



## 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

