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

# 2025 シニア充実ライフ万博

資生堂

## ためす

大人の魅力アップ講座
※各部先着30名（整理券配布）

健康測定
※先着100名（整理券配布）

## まなぶ

各団体によるお役立ち情報のお届け

## はなす

シニアライフの相談

## あつめる

資料の提供

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！

※先着300名

## 10月31日（金）

午前10時～午後3時（受付は午後2時30分まで）

会場 牛込箪笥区民ホール 2F
〈住所〉新宿区箪笥町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〉(社福)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㈱、㈱日本政策金融公庫新宿支店、(公財)東京しごと財団、(地独)東京都健康長寿医療センター
〈協　力〉新宿区（高齢者支援課・健康づくり課）

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）

# 2025 シニア充実ライフ万博

## まなぶ　セミナー形式でお役立ち情報をお届け

●「自分らしく地域で活動する
～地域ささえあいのヒント～」

【Part1】10:30～11:30
『シニアの社会参加と健康への影響』
（東京都健康長寿医療センター研究所 鈴木宏幸氏）

【Part2】11:30～12:10
新宿区外郭4団体による、社会参加の情報提供
（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）

●「豊かな老後のために知っておきたいお金の話」
13:30～14:30
（金融経済教育推進機構（J-FLEC）講師 有田美津子氏）

## 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）
- 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）

## ためす　シニアライフ充実体験

●「大人の魅力アップ講座」（資生堂ジャパン）

【1部】10:15～11:00
（整理券配布10:00～）
「化粧のちから」で笑顔に　対象：女性

【2部】11:30～12:15
（整理券配布10:00～）
身だしなみで好感度アップ！　対象：男性

【3部】13:45～14:30
（整理券配布12:30～）
フェイスエクササイズで
表情豊かに　対象：どなたでも

※ 当日予約制（先着順）各部30名予定

●「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！

※ 先着100名（整理券配布）

## 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！
- 参加団体が発信する活動のほか、
暮らしの安心につながる情報　など
ご自由にお持ちください！

### 会場のご案内

## 牛込箪笥区民ホール 2F

〈住所〉新宿区箪笥町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