



受講料  
無料

印西市高齢者就労支援センター  
高齢者のための講習会

回覧

※共通項目※

- 開催場所 : 印西市高齢者福祉センター(旧永治小学校) 印西市浦部557
- 申込方法 : お電話でお申し込みください。(0476)33-7585 (9:00~17:00)
- 受講料 : 無料
- 対象者 : 印西市内在住の60歳以上の方  
初回の方を優先としますが2回目以上の申込みもできます。

※就労の予定がない方でもすべての講習を受講できます。ご遠慮なくお申込みください。

| 講習会名                                       | 日 時                                                               | 募集人数         | 募集期間                                         | 内 容                                                                                                    | 講習会名              | 日 時                                            | 募集人数 | 募集期間                | 内 容                                                                    |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------|------|---------------------|------------------------------------------------------------------------|
| パソコン                                       | 4/22(火), 24(木),<br>5/12(月), 19(月),<br>26(月)<br>全5回<br>13:00~16:00 | 10名          | 3/21(金)<br>~3/25(火)                          | IT初心者を対象に、パソコンの基本操作のおさらい(マウスの使い方、文字入力の仕方など)や文書作成(Word)、表計算(Excel)の使い方を学びます。 ※対象: パソコンのキーボードで文字入力ができる方  | 運転技能              | 5/15(木)<br>8:30~12:00                          | 20名  | 4/18(金)<br>~4/24(木) | 高齢者の安全運転に関する知識と技量を学びます。<br>・認知機能検査の体験<br>・運転技能指導 他                     |
| <b>New!</b><br>スマートフォン<br>【キャッシュレス<br>体験編】 | ①4/25(金)<br>②5/23(金)<br>13:30~16:00<br>※①②は同じ内容です。                | ①, ②各<br>12名 | ①3/25(火)<br>~3/28(金)<br>②4/23(水)<br>~4/28(月) | スマートフォンの初歩的な機能とキャッシュレス決済の機能を、実際に操作しながら学びます。<br>・電話、カメラの使い方、地図アプリなど<br>・PayPay(ペイペイ)を使ったキャッシュレス決済機能の使い方 | 刈払機               | 5/22(木)<br>13:00~15:00                         | 5名   | 4/22(火)<br>~4/25(金) | 除草作業で使用する刈払機の操作方法について、安全性に重点を置いた座学と実技を通して学びます。<br>(野外での実習あり)           |
| 英会話                                        | 5/7, 14, 21, 28,<br>6/4, 11, 18, 25<br>毎週水曜日 全8回<br>13:00~14:30   | 10名          | 4/16(水)<br>~4/18(金)                          | 海外旅行で使用する英会話や、来日する外国人と簡単な英会話ができるようになることを目指し、使える英会話を習得します。                                              | ヨガ                | 6/4, 11, 18, 25<br>毎週水曜日<br>全4回<br>10:30~11:30 | 10名  | 4/24(木)<br>~5/1(木)  | 体力の向上やケガ・不調の予防に繋がる床運動のヨガです。ゆったりとした呼吸を意識して、筋力の維持やバランス感覚を養う方法を学びます。      |
| 健康体操                                       | 5/8, 15, 22<br>毎週木曜日<br>全3回<br>10:30~11:30                        | 15名          | 4/17(木)<br>~4/22(火)                          | 就労に必要な体力の維持向上を目指し、講習終了後も自宅で取り組むことができるトレーニングを学びます。                                                      | 60歳からの<br>生き方セミナー | 6/6(金), 9(月)<br>全2回<br>9:30~12:00              | 10名  | 4/25(金)<br>~5/7(水)  | 「コミュニケーション上手になるコツ」や「生きがいを見つけて叶える方法」など、第2の人生をより楽しくポジティブに過ごすためのヒントを学びます。 |

| 講習会名                           | 日 時                                            | 募集人数 | 募集期間               | 内 容                                                                                             | 講師                                                                                                                        | 講師からのアドバイス                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|------------------------------------------------|------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>New!</b><br>体幹運動<br>(ピラティス) | 5/13(火), 20(火),<br>29(木)<br>全3回<br>13:00~14:00 | 10名  | 3/27(木)<br>~4/3(木) | 姿勢改善や転倒予防をめざし、ピラティスを用いた体幹運動を学びます。<br>(ヨガマットの上での安全な筋力トレーニングです)<br>・体幹の強化 ・呼吸筋の強化<br>・関節運動 ・ストレッチ | ピラティスルームb.e 南 静香<br>ピラティスインストラクター<br><br>看護師としての知識を活かしながら心地よい体へと導くレッスンを行います。<br>印西市内にて自主開催レッスンを行う他、市民講座や小中学校での家庭教育学級講師も担当 | ピラティスは、元々は激しい運動ができない方でも実践できるように開発された、リハビリのためのエクササイズです。ピラティスを通して体が整ってくると、姿勢が良くなり体が楽になるとともに自信も湧いてきます。<br>お仕事や趣味活動をもっと楽しめる、そんな体を目指して一緒にエクササイズを楽しみましょう!<br>無理の無いようにゆっくりペースで進めていきますので、初めての方も安心してお越しください。 |

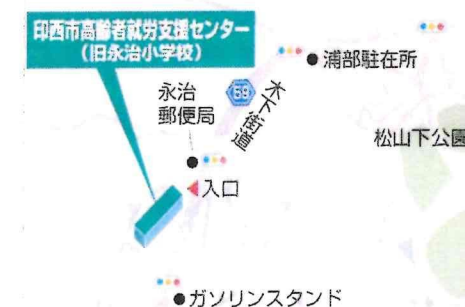
印西市高齢者就労支援センター

〒270-1367 印西市浦部557 電話 (0476) 33-7585

URL : <https://inzai-koureisha.jp/>



※印西市高齢者就労支援センターでは、市内在住の高齢者(60歳以上)を対象に、就労や生きがいづくりを支援する各種講習会を開催しています。皆さまの参加をお待ちしています。





# 就労のための企業説明会

## 株式会社地域新聞社

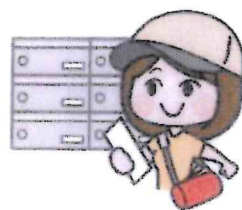
ちいき新聞

高齢者就労支援センターでは、市内在住の60歳以上で就労希望の方を対象に企業説明会を開催しています。

今回は、『ちいき新聞』でおなじみの株式会社地域新聞社による説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。



- 日時 : 3月28日(金) 13:30~15:30
- 場所 : 高齢者就労支援センター (旧永治小学校)
- 内容 : 株式会社地域新聞社による求人説明会
  - ・第1部 企業紹介・業務内容の説明
  - ・第2部 折込体験・就業に関する相談



### ■募集職種 :

・『ちいき新聞』へのチラシ折込み・配布 (週3日・業務委託)

- 対象 : 市内在住の60歳以上で今後就労を希望している方  
健康づくりをしたい方。

株式会社地域新聞社 ホームページ

<https://chiikinews.co.jp/>



※定員はありませんが、会場準備の都合上、必ず事前に高齢者就労支援センターまで電話でお申し込みください。

- 申込期間 : 3月17日(月) ~ 3月27日(木)
- 問合せ : 印西市高齢者就労支援センター (印西市浦部557)  
☎33-7585(平日9:00~17:00)

# 就労のための企業説明会

## 株式会社エグゼクティブプロテクション

高齢者就労支援センターでは、市内在住の60歳以上で就労希望の方を対象に企業説明会を開催しています。

印西市内の外資系データセンターの警備関連のお仕事の説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。



- 日時 : 4月23日(水) 10:00~12:00
- 場所 : 高齢者就労支援センター (旧永治小学校)
- 内容 : 株式会社エグゼクティブプロテクションによる求人説明会
  - ・第1部 企業紹介・業務内容の説明
  - ・第2部 就業に関する個別相談

■募集職種 : 印西市内の外資系データセンターの警備関連の業務

■雇用形態 : 契約社員、アルバイト

- 対象 : 市内在住の60歳以上で  
今後就労を希望している方

78歳の方も  
元気に活躍中です!



※定員はありませんが、会場準備の都合上、必ず事前に高齢者就労支援センターまで電話でお申し込みください。

- 申込期間 : 3月24日(月) ~ 4月22日(水)
- 問合せ : 印西市高齢者就労支援センター (印西市浦部557)  
☎33-7585(平日9:00~17:00)

こちらの企業は現在も求人中です。説明会より前に就業を希望される方は、高齢者就労支援センターまでご連絡ください。(詳しい求人情報をお知らせ致します)