

健康 & 年金セミナー開催のご案内

60歳前後の勤労者の方を対象に、①フレイル予防（※）に関する健康セミナーおよび、②「退職前後の準備と手続き」や「年金・健康保険・雇用保険」について理解していただくための年金セミナーを開催します。年金セミナー終了後、社会保険労務士による個別相談の時間を設けておりますので、ぜひご参加ください。

※フレイルとは要介護状態と健康な状態の間で、加齢により筋力や活力が衰えた状態。日頃から兆候をチェックして予防活動を行うことが重要です。

地区	月日	会場
福井	① 11月9日(土) ② 12月1日(日)	ユニオンプラザ福井 (福井市問屋町1丁目35)
小浜	11月10日(日)	小浜勤労福祉会館 (小浜市後瀬1-6)
奥越	11月16日(土)	勝山労働福祉センター (勝山市昭和町1-1-9)
丹南	11月23日(土)	サンドーム福井 管理棟 (越前市瓜生町5-1-1)
敦賀	11月24日(日)	ニューサンピア敦賀 (敦賀市呉羽町2)
坂井	12月7日(土)	あわら市中央公民館 (あわら市市姫1丁目9-18)

〈参加対象〉

60歳前後の方（概ね55歳以上）

年金システム、フレイル予防について興味のある方

〈プログラム〉

①受付 8時30分～

②主催者挨拶 9時～9時15分

③健康セミナー 9時15分～10時10分

「要介護にならないためのフレイル予防」

④年金セミナー 10時20分～12時10分

「退職前後の準備と手続きについて」

「年金・健康保険・雇用保険について」

※各会場ともセミナー終了後、社会保険労務士の個別相談窓口を設置します。

※10時～14時まで、県シニア人材活躍支援センターの就職相談コーナーを開設します。

※健康セミナー・年金セミナーのいずれか一方のみの参加も可能です。