

「働く」を健康の処方箋に！

40代からの“心と身体” 整え方セミナー



40代からの心身の変化に戸惑っていませんか？
今のあなたに無理のない自分らしい働き方を、具体的な事例とともにご紹介します。
同じ悩みを持つ仲間と語り、明日からの小さな一歩を一緒に見つけましょう！

開催日時

7月14日(火)
13:30-15:30

参加
無料

受付時間 13:15-13:30

会場

会場 &
オンライン
同時開催

上越市市民プラザ
第四会議室

新潟県上越市土橋2554

またはオンライン (Zoom)

※オンライン参加に不安のある方は
運営事務局 (長岡市) での参加も可能です。

＼こんな方にオススメ／

- ☑ 年齢による体調変化と上手く付き合いながら、前向きに働き始めたい方
- ☑ 在宅勤務や短時間など、自分にぴったりの働き方を知りたい方
- ☑ 同世代の仲間と笑顔で語り合い、一歩踏み出す元気が欲しい方

求職活動実績
対象

おおむね
40歳以上
対象

定員 (先着順)

会場30名/オンライン30名

【事前申込制】 申込締切 7月9日(木)

※締切後のお申込みは、
お電話にてお問い合わせください。

お問合せ・お申込み にいがたアクティ部事務局

TEL

0258-30-1230

(平日9:00~17:30)

WEB

WEB申込みは

にいがたアクティ部専用ページから>>

<https://www.niigata-active.com/secal/2026/05/19/22411/>



カリキュラム

第1部 40代・50代の 心と身体トリセツ	<ul style="list-style-type: none">▶ミドル～シニア期に起こる心身の変化 ホルモンバランス、自律神経の不調 更年期症状は、故障ではなく仕様変更！▶「完璧」を手放す！不安との上手な付き合い方とセルフケア
第2部 働くことが健康の “処方箋”になる！？	<ul style="list-style-type: none">▶データで見る『社会との繋がりが心身に与えるメリット』 社会的孤立は1日タバコ15本分の害！? 孤独感の解消、生活リズムの構築、認知機能の維持など▶今の生活の延長戦vs少し働き始めた自分をイメージ
第3部 無理なく始める 『自分らしい働き方』	<ul style="list-style-type: none">▶働く＝フルタイム・通勤だけじゃない！多様な働き方の紹介▶同じ不安を抱える同世代の就業ストーリー▶私にできること＋譲れない条件の棚卸し
第4部 参加者同士の交流会	<ul style="list-style-type: none">▶今日の気づきと、今後やってみたい働き方▶明日からの「小さな一歩」の提案

対象

新潟県在住の概ね40歳以上の方で

- ・お仕事を探している方、転職を考えている方
- ・これから働きたいと考えている方、働くことに興味がある方
- ・健康面に不安を感じている方



講師紹介



相馬 美保子 [国家資格キャリアコンサルタント] 新潟県在住

職業訓練校の講師としてキャリアコンサルティングに携わり、これまで多くのミドル・シニア世代の方々のキャリア支援や就業への動機づけを行ってまいりました。「心と身体の健康」と「多様な働き方」の調和を目指して、一人ひとりの体調やライフステージに寄り添った「自分らしい働き方」を、セミナーや交流会の中でお伝えできればと思っています。肩の力を抜いてリラックスしてご参加ください。

「にいがたアクティ部」とは

にいがたアクティ部

検索

ミドル・シニア世代がアクティブに活動するための支援をしています。出産や育児・定年退職・介護・病気療養など、生活環境が変わる様々な節目において「少しでも働くことや活動することにチャレンジしてみたい」という方をサポートするプロジェクトです。（※新潟県事業）

サービス一例

- ・働き方や求人に関する個別相談
- ・未経験OKの求人多数！求人情報
- ・働くコツなどお役立ち情報/事例紹介



運営元

株式会社 **エム・エスオフィス** 〒940-0065 長岡市坂之上町2-5-1

このプロジェクトは、株式会社 エム・エスオフィスが新潟県事業（女性・高齢者等新規就業促進プロジェクト）の委託を受けて実施しています。