

～いつまでも自分らしく輝く！～ 令和7年度「シニアしごとEXPO」を開催します！

東京都は、東京労働局等と連携して、高齢者の方がこれからの働き方を考え、一歩踏み出すためのイベント「シニアしごとEXPO」を新宿・八王子で開催します。

イベントでは、著名人によるトークショーや就業支援セミナー、シニア就業の支援機関による就業相談ブース、シニア向けの健康測定等の様々なプログラムを用意すると共に、合同就職面接会を同時開催いたします。今すぐに働きたい方、働くことに一歩踏み出したい方など、皆様のご参加をお待ちしております。

イベントの概要

<日時・場所>

新宿会場 10月9日（木）10時30分～16時（受付開始 10時15分～）
新宿NSビル地下1階NSイベントホール（新宿区西新宿2-4-1）

八王子会場 10月21日（火）10時30分～16時（受付開始 10時15分～）
東京たま未来メッセ 1階展示室（八王子市明神町3-19-2）

セミナー

- **高橋 英樹さん（新宿会場）**
榊原 郁恵さん（八王子会場）

トークショー

いつまでも、自分らしく輝くお二人に、年齢を重ねる楽しさや前向きに人生を歩む秘訣について、お話しいただきます。



高橋 英樹さん 榊原 郁恵さん
※その他有識者によるセミナーもあります

イベントブース

- **シニア就業の支援機関によるブース出展**

ハローワーク、東京しごとセンター、アクティブシニア就業支援センター等が出展し、就業相談や情報提供を行います。また、シルバー人材センターによる小物販売もあります。

- **シニア向け健康測定**

「動体視力測定」や「歩行姿勢測定」などができます。

- **企業による就業体験コーナー**

接客、調理等を体験していただけます。

シニア就職面接会

シニアの採用に意欲的な企業が参加する就職面接会を開催します。

<参加予定企業数（予定）>

新宿会場 : 30社

八王子会場 : 16社

※面接会に参加ご希望の方は、履歴書、（お持ちの方は）ハローワーク受付票をご持参ください。



※面接会の他に、ハローワークの個別相談ブースの出展もあります

★「東京セカンドキャリア塾」開講式

シニアが今後のセカンドキャリアに必要な知識を楽しく学ぶことができる「東京セカンドキャリア塾」の開講式を行います。

★「東京セカンドキャリア塾」オープンセミナー

「東京セカンドキャリア塾」のオープンセミナーに瀬古 利彦氏を講師としてお招きし、塾生に応援メッセージをいただきます。

新宿会場



<申込み先> シニアしごとEXPO公式ホームページ URL : <https://www.seniorshigotoexpo.metro.tokyo.lg.jp/>
<問合せ先> シニアしごとEXPO2025事務局 TEL : 0120-225-501（平日10:00-17:30）



本件は、「2050東京戦略」を推進する取組です。

戦略7 長寿（Chōju）

「高齢者の社会参加・就労促進」



▲2050東京戦略

新宿会場 (10/9)		八王子会場(10/21)
	メインステージ	サブステージ
10:30		
11:00	東京セカンドキャリア塾 開講式 (10:30～10:45)	
11:30	東京セカンドキャリア塾 オープンセミナー 瀬古 利彦氏 (11:10～12:00)	★賢く始める老後資金の作り方 飯村 久美氏 (11:25～12:10)
12:00		
12:30	★超高齢化社会 健やかに 自分らしく働くヒント 高橋 伸典氏 (12:15～13:00)	
13:00		★シニア向け ChatGPT(AI)活用講座 福田 裕平氏 (13:00～13:30)
13:30		求職者向け面接対策セミナー 小澤 明人氏 (13:15～14:00) ※於就職面接会ステージ
14:00	★高橋 英樹さんトークショー 「生涯現役宣言！時代を超えて、 自分らしく輝く。」 (13:35～14:05)	
14:30		★元気に長く暮らす！ 明るく楽しい「ちよけん体操」 ちよけん先生 (14:10～14:55)
15:00		
15:30	★いまこそ再スタート！ 「学び直し」で広がる選択肢 富山 佳代氏 (15:00～15:45)	★これからのシニア 就業の需要とAI 中島 康恵氏 (15:00～15:45)
16:00		

シニア就職面接会

★印のついた講演やセミナーについては、当日オンライン配信を行います！事前予約制です。
※詳しい内容はHPに記載しています。イベント内容・スケジュールは変更になる場合があります。

◆シニア就職面接会について

- 面接会参加企業・求人内容は決定次第、公式ホームページで公開します。（新宿会場 令和7年9月中旬、八王子会場 令和7年10月上旬公開予定）
- 各会場とも**12時に受付を開始、13時に面接を開始し、15時30分に受付を終了**いたします。
- 参加希望の方は、履歴書をご持参ください。ハローワーク受付票をお持ちの方は、併せてご持参ください。
- 面接会に併せて、ステージで「**求職者向け面接対策セミナー**」を開催いたします。また、面接会の開始前と面接対策セミナー終了後に「面接会参加企業PRステージ」を開催いたしますので、是非ご参加ください。

◆セミナー

- 高橋 伸典氏：超高齢化社会 健やかに自分らしく働くヒント
個々の強みを再認識する重要性、自分らしく働くための具体的なステップ、次のキャリアに進むためのヒントについて講演
- 富山 佳代氏：いまこそ再スタート！「学び直し」で広がる選択肢
自身のキャリアを再構築し、新たな職業や役割を得るために有効な「リカレント教育（学び直し）」について講演
- 中島 康恵氏：これからのシニア就業の需要とAI
国や都のAIやDXに関連する教育や就業支援、シニア転職/求人へのAIに関連する仕事の状況について講演
- 飯村 久美氏：賢く始める老後資金の作り方
「お金の知識で自分らしい生き方を実現する」正しいお金とのつきあい方について講演
- 福田 裕平氏：シニア向けChatGPT (AI) 活用講座
私たちの生活に身近となったChatGPTの基本的な仕組みや実践的な仕事での活用方法などについて講演
- ちよけん先生：元気に長く暮らす！ 明るく楽しい「ちよけん体操」
免疫力を高めるプログラムを取り入れた「ちよけん体操」を通して、安全で楽しいシニア体操トレーニングについて講演

◆シニア向け健康測定

- 健康が気になるシニアのために、以下のコンテンツを用意します。
- 【新宿会場】 ・ 動体視力測定 ・ 歩行年齢&歩行姿勢測定 ・ 血行測定機能付全自動血圧計 ・ 動作年齢測定
 - 【八王子会場】 ・ 動体視力測定 ・ 歩行年齢&歩行姿勢測定

◆来場者向けノベルティグッズ（先着順）

セミナー受講者やアンケート回答者には、多摩産材等で作った木製ノベルティをプレゼントいたします。