

～エイジレスに輝く私へ!～ 令和8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、新たな一歩を踏み出すきっかけとなるイベント「シニアしごとEXPO」を文京区および八王子市で開催します。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、シニア就業支援機関による相談ブース、健康測定コーナーなどを設けるほか、合同就職面接会を同時開催します。

イベントの概要

<日時・場所>

- 文京会場** 10月6日(火) 10時30分～16時(受付開始 10時15分～)
東京ドームシティ プリズムホール(文京区後楽1-3-61)
- 八王子会場** 10月14日(水) 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

- **薬丸 裕英さん(文京会場)**
麻木 久仁子さん(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。



薬丸 裕英 さん 麻木 久仁子さん

※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「ドライバー年齢測定」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)>

文京会場 : 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吉川 美代子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。



文京会場

<申込み先> シニアしごとEXPO 公式ウェブサイト URL : <https://www.seniorshigotoexpo.metro.tokyo.lg.jp/>
<問合せ先> シニアしごとEXPO2026事務局 TEL : 0120-035-521 (平日10:00-17:30)



ステージタイムスケジュール

	文京会場 (10/6)	八王子会場(10/14)
10:30	メインステージ サブステージ	
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 吉川 美代子 氏 (11:10～12:00)	★輝くシニアのライフキャリア ～「正解」のない定年後～ 金澤 美冬 氏 (11:00～11:45)
12:00		
12:30	★輝くシニアのライフキャリア ～「正解」のない定年後～ 金澤 美冬 氏 (12:15～13:00)	
13:00	アクティブシニア就業支援センター による就職事例紹介 (12:45～13:30)	
13:30		求職者向け面接対策セミナー 坪田 まり子 氏 (13:15～14:00)
14:00	★薬丸 裕英さんトークショー 「エイジレスに輝く！薬丸流、生涯現 役時代の働き方。」 (13:35～14:05)	
14:30	求職者向け面接対策セミナー 坪田 まり子 氏 (13:15～14:00) ※於就職面接会ステージ	★麻木 久仁子さんトークショー 「学び直しのススメ！こころとカラダ、 健やかに働く。」 (14:15～14:45)
14:30	★90歳でもハイヒールを！ シニアの正しいウォーキング術 山口 マユウ 氏 (14:10～14:55)	
15:00		
15:30	★シニア向けAI講座 ビジネスの相棒！ChatGPT 久原 健司 氏 (15:00～15:45)	★あなたらしさを仕事に生かす AI活用術 讀良屋 安明 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。
※詳しい内容はウェブサイトに記載しています。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、公式ウェブサイトで公開します。
(文京会場 令和8年9月中旬旬、八王子会場 令和8年9月下旬公開予定)
- 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**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」を開催します。

◆セミナー

- 金澤 美冬 氏：輝くシニアのライフキャリア～「正解」のない定年後～
これからの人生をより豊かにするための、自分らしい働き方とライフキャリアの見つけ方についての講演
- 久原 健司 氏：シニア向けAI講座 ビジネスの相棒！ChatGPT
ChatGPTの基本知識から応用的な活用法まで、仕事に役立つ生成AIの活用についての講演
- 梁取 慎也 氏：人生100年時代を豊かに生きるための資産形成術
人生100年時代を安心して暮らしていくために必要な「お金との向き合い方」についての講演
- 讀良屋 安明 氏：あなたらしさを仕事に生かすAI活用術
AI初心者にもわかりやすく、これからの働き方に役立つAIの活用方法についての講演
- 山口 マユウ 氏：90歳でもハイヒールを！シニアの正しいウォーキング術
ウォーキングを通じた生涯元気にいきいきと過ごすための実践術と健康習慣についての講演

◆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。

- 【文京会場】 ・運動機能分析装置・動体視力測定器・骨健康度測定・ドライバー年齢測定
- 【八王子会場】 ・動体視力測定器・ドライバー年齢測定

◆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、以下のノベルティをプレゼントいたします。

- 多摩産材チューブ絞り
- 保冷温バッグ