

シニアJOBサポートコーナー

“いきいき働く”ための 健康セミナー



食べることが元気の秘けつ
～シニアのお仕事生活を支える食生活
について～

これからも自分らしく
働きたい！

これからも自分らしく働きたい。そのためにはまず健康であることが大切です。健康のためには正しい食生活を送ることが基本です。

シニア世代は、食事の品数や量が減りがち、または栄養が偏りがちです。そのような食生活を続けていると、低栄養状態におちいり、抵抗力が衰えたり、体力が低下してしまいます。

いろいろなものを“しっかり”食べるために10食品群シートを活用して、“まんべんなく、食べる”工夫をお伝えします。

定員

予約制 **16名**

開催日

2025年 **11月7日** (金)

セミナー開催時間 **10:00～11:00**

(開場 9:45～)

※終了時間は多少前後する場合があります

内容

- ・偏った食生活の影響について
- ・いろいろなものをまんべんなく食べる工夫
- ・ベジチェック（推定野菜摂取量を測定できます）



充実したシニア
ライフを送るため
何が必要だろう？

講師

秋田 萌実

(札幌市中央保健センター 管理栄養士)
札幌市民の健康寿命延伸に向けて、ライフ
ステージに応じた栄養・食生活の啓発に取り
組んでいます。



※参加のお申込みは、先着順とさせていただきます。

開催会場

ハローワーク札幌 1階大会議室
札幌市中央区南10条西14丁目

■ 参加される皆様へのお願い ■

- ・参加には**ハローワークの求職登録**が必要です。
(お近くのハローワークでご登録願います)
- ・本セミナーは事前申込みが必要であり、お申込みが無い場合
ご参加いただけませんので、必ず事前にお申込みください。

※シニアJOBサポートコーナーでは、専任のスタッフによるマンツーマンの個別支援をしていますので、ぜひご利用ください。

お問い合わせ・お申し込み先

 **ハローワーク札幌**

札幌市中央区南10条西14丁目

TEL: 011-562-0101 (41#)

開庁時間: 月～金曜日 (8:30～17:15) 土・日・祝日及び年末年始を除く。



ハローワーク札幌
【公式】アカウント