

雇用保険受給中の方は、「求職活動実績」になります。

## 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



食べるのが元気の秘けつ  
～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。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。

これからも自分らしく  
働きたい！

定員

予約制

16名

開催日

各回



充実したシニア  
ライフを送るため  
何が必要だろう？

### 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）

### 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。



2026年 7月 24 日（金）  
11月 27 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



※参加のお申込みは、先着順とさせていただきます。

#### 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。

### 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

※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