

健康な毎日が、あなたらしい働き方を支えます！

“自分らしく働く”ための 健康セミナー

～しっかり食べることが元気の秘訣、
お仕事生活を支える食生活について～

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！
必要な栄養をしっかり摂って、健康なからだを作る工夫をお伝えします！



バランスのよい食事で
ココロもカラダも元気に！

日時

2026年
10月7日(水)
13:30～14:30

対象

ハローワークに
求職登録がある方

定員

20名
(先着順)

※雇用保険の求職活動実績になります！

場所

ワークプラザとまこまい セミナールーム
苫小牧市表町5丁目11番5号 ふれんどビル3F

セミナー内容

- ① 栄養について
- ② 特に気をつけたい食事・栄養
- ③ **フードモデルを使って、
栄養バランスをチェック！**

※SATシステムという機械を使用します。

講師

苫小牧市健康福祉部
保健医療介護推進室
健康づくり課

管理栄養士
山本 あずさ氏

お申し込み

二次元バーコードを
読み取りWeb申込



または、
職業相談窓口へ申込
ワークプラザへ電話で申込

お申し込み・お問い合わせ先：

ワークプラザとまこまい TEL 0144-35-8689

ご利用時間：9:00～17:00(土・日・祝及び年末年始を除く)

ワークプラザとまこまい

ホームページは
こちらから →



〒053-0022 苫小牧市表町5丁目11番5号 ふれんどビル3F

TEL : 0144-35-8689

開庁時間：月～金曜日 9時00分～17時00分（土・日・祝日・年末年始休み）

- お仕事の相談・紹介に特化した施設です。
- 併設のマザーズコーナーでは、キッズスペースでお子様を遊ばせながら、お仕事の相談ができます。（障害のある方のお仕事の相談・紹介、雇用保険、職業訓練のご相談は、ハローワーク苫小牧（港町）へお問い合わせ願います。）

Access： 車もJRもバスも
とっても便利

駐車場あり（90分無料、連絡通路で直結）
JR苫小牧駅南口すぐとなり、駅前バス乗降場近く

Information： 広い求人情報検索スペース

求人情報検索コーナーでは、広いスペースでゆったりと求人情報を検索できます。情報は随時更新。最新情報満載！

Consulting： ご希望の求人へ橋渡し

お仕事探しの悩みなども、広いフロアでゆったり相談。
ご希望の求人企業へすぐに応募連絡、紹介状を作成します。

Support： 各種セミナー実施

セミナールームでは、就職活動を支援する
さまざまなセミナーを実施しています。

マザーズコーナーもあります!!

