

参加  
無料

# 働くシニアのための お仕事さがしと健康管理

人生100年時代と言われる現代、定年退職後や50代後半以降も正社員やパート従業員等で働くシニアが増えています。そこで、シニアが元気に働くヒントとして、再就職を目指す際のお仕事さがしのコツや健康を保つための食生活や運動法、介護予防などについて学びます。

10/29（金）14:00～16:00

会場：とがちプラザ 4階 402号室 帯広市西4条南13丁目1番地  
対象：55歳以上の求職者 会場定員：20名

## 第1部 14:00～15:00

### ★ シニアのお仕事さがし ～ハローワーク活用法～

講師 ハローワーク帯広より

- シニア向け求人情報の見つけ方
- 求人検索方法とシニアが注目すべき求人票のポイント
- 活用しよう！いろいろな相談窓口
- シニアと雇用保険～高齢求職者給付金～
- これからのお仕事さがし

## 第2部 15:00～16:00

### ★ 元気にはたらこう！ シニアのための健康講座

講師 帯広市健康推進課より

- シニアの健康を維持する食生活
- 体を動かして、心も体もリフレッシュ
- 知っておこう！介護予防
- 健康づくりのための帯広市の取り組み



※当日は軽い体操を5分程度行いますので、動きやすい服装、かかとの低いくつでお越しください。

お申込み方法／裏面の申込用紙にご記入の上、FAX・メール・郵送またはお電話にて、帯広地域雇用創出促進協議会事務局までお申込下さい。TEL:0155-67-1775（平日 9:00～18:00）

オンライン受講 OK

Zoom 使用 ※オンライン受講申込み締切り 10/22（金）

【主催】帯広地域雇用創出促進協議会（帯広市西22条北2丁目23-9 十勝産業振興センター内）

E-mail info@jobjob-tokachi.jp ★お気軽にお問い合わせください★

TEL 0155-67-1775 FAX 0155-67-1779

【構成団体】帯広市/（福）帯広市社会福祉協議会/（公社）帯広市シルバー人材センター/

帯広商工会議所/（公財）とがち財団/（一社）北海道中小企業家同友会とがち支部/

北海道 十勝総合振興局/（一社）とがち地域活性化支援機構

シニア人材マッチングシステム

