

# 働くシニアのための お仕事さがしと健康管理

参加  
無料

人生100年時代と言われる現代、60代・70代で働くシニアの割合が増えています。そこで第1部と第2部では、シニアが元気に働くヒントとして、再就職を目指す際のハローワーク活用法やお仕事さがしのコツ、健康を保つ食生活や運動法、介護予防などについて学びます。また、第3部ではジョブジョブとかちシニアの支援員より、お仕事や希望条件などのミスマッチ解消事例を報告いたします。

9/9（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

シニアのお仕事さがし  
ハローワーク活用法

講師  
帯広公共職業安定所  
統括職業指導官 山崎雪絵氏

- 十勝の求人、就業の現状について
- 求人票のチェックポイント
- ご存知ですか？いろいろな支援窓口
- これからのお仕事さがし

## 第2部

元気に働こう！  
シニアのための健康講座

講師  
帯広市健康推進課  
保健師 馬淵侑希乃氏

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

※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、かかとの低い靴でお越しください。

## 第3部

ジョブジョブとかちシニア  
ミスマッチ解決事例

講師  
帯広地域雇用創出促進協議会  
支援員 大石清一

- 仕事の内容や勤務条件などが希望とズレている！そのようなミスマッチを解決することが出来た事例を詳しくご紹介いたします。

お申込み方法／裏面の申込用紙にご記入の上、FAX・メールまたはお電話にて、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）  
協議会ホームページの入力フォームからもお申込み可能です。

オンライン受講 OK

Zoom 使用 ※オンライン受講申込み締切り 8/31（水）

【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）とかち財団/（一社）北海道中小企業家同友会とかち支部/  
北海道 十勝総合振興局/（一社）とかち地域活性化支援機構

シニア人材マッチングシステム

