

参加無料
カメラ・マイク不要

雇用保険
求職活動の
実績対象(※)

※ライブ配信のみ対象

働き続けるための！ オンライン開催！ “食”と“運動”教室

“食”～バランスよく食べて健康維持！～
“運動”～疲れにくく動けるからだづくり～

※セミナー前半は食事についての講義、後半は立位または椅子に座って行うストレッチおよび筋トレ等を予定しています。



ライブ配信

令和7年6月20日(金) 14:00～16:00

オンデマンド配信

令和7年6月30日(月)～7月6日(日)

※オンデマンド配信は雇用保険求職活動の実績対象にはなりません。

※オンデマンド配信はライブ配信を録画したものです。

講師

(公財) 世田谷区保健センター

管理栄養士・運動指導員

対象

求職中の方

定員

50名
(受付先着順)

申込

令和7年5月20日(火) AM9:00より下記QRコードからお申込みください。



【申込はこちらから】

●本講座はZoomウェビナーを使用したオンラインセミナーです。

- ・事前にZoom公式サイトから最新Zoomアプリをインストールしてください。
- ・お申込み後、視聴用URLをライブ配信は開催日3日前に、オンデマンド配信は配信日当日にそれぞれ送付いたします。
- ・データ通信料はご自身の負担になります。
- ・本セミナーは講座内容以外（機器の操作・Zoomの使用方法や技術的な問合せ等）には対応しかねますのでご了承ください。

※やむを得ない事情により、中止・延期になることがあります。

三茶 おしごとカフェ



- 職業紹介 ● キャリアカウンセリング
- 各種セミナー開催
- 社会保険・労働相談・メンタルケア相談・内職相談
- 「ワークサポートせたがや(ハローワーク)」も併設

【ご利用時間】 9:00～17:00(月～金) ※祝日・年末年始を除く

【HP】 <https://www.setagaya-icl.or.jp/oshigotocafe/top.html>

「ワークサポートせたがや
(ハローワーク)」も併設



【HP】

お問い合わせ先



oshigoto2@setagaya-icl.or.jp

☎ 03-3411-6604 | ☎ 03-3411-6690