

参加無料
カメラ・マイク不要

オンライン開催！

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！

“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、後半はストレッチや筋トレ等を予定しています。ご自宅で画面を見ながら、動きやすい服装でご参加ください。



ライブ配信

令和8年2月4日(水) 14:00～16:00

オンデマンド配信

令和8年2月9日(月)～2月15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

定員

50名
(受付先着順)

対象

求職中の方

※会場開催ではありません※
～ご自宅での受講となります～

申込

令和8年1月5日(月) AM9:00より下記二次元コードからお申込ください。

●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での負担になります。
- ・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。



【お申込はこちらから】

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