

中高年齢者のための

# ストレス対策セミナー

参加費  
無料！

12月21日（木）  
14：00～16：00

会場：彦根市  
彦根勤労福祉会館

対象  
概ね45歳以上の方

人は誰でも多かれ少なかれ「ストレス」を感じるものです。特に仕事をしていくうえで、あるいは就職活動中においても「ストレス」は避けることが出来ません。今回のセミナーでは皆さんの「ストレス」をチェックして、上手に向き合っていく方法を学んでいただきます。



- ◆ 就業中・就職活動中のストレス対処法
- ◆ ストレスチェックをしてみましょう
- ◆ ストレスとうまく向き合う方法とは

雇用保険受給者の方は求職活動の実績になります

## セミナー概要

- 日 時 令和5年12月21日（木）14:00～16:00 ※受付 13:45～
- 会 場 彦根勤労福祉会館 3階中ホール
- 定 員 25名（完全予約制）※定員になり次第締め切らせていただきます
- お申込み 裏面にご記入の上、FAXまたは電話、メールにてお申込みください

■ セミナー講師 籠谷 沙織 氏

- ・ 国家資格キャリアコンサルタント
- ・ CDA（キャリア・デベロップメント・アドバイザー）
- ・ メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅱ種

## シニアジョブステーションとは



ハローワークとシニア相談コーナーおよび企業相談コーナーを併設しています。シニア相談コーナーでは就職に向けて有資格者による「キャリアカウンセリング」「適性診断」「応募書類作成指導」「面接対策」「求人案件検討」などを求職者と共に行っていきます。予約をお取りいただくと待ち時間がなくご相談いただくことができます。皆様のご利用をお待ちしております！

お申し込み／お問い合わせ

お申し込み期限：令和5年12月20日（水） 電話受付時間：月～金 8時30分～17時

シニアジョブステーション滋賀まで

TEL:077-521-5421 / FAX:077-521-5455

✉ s-job@bird.ocn.ne.jp

「シニアジョブステーション滋賀」は、中高年齢者の就労支援を行っています（JR大津駅前滋賀ビル5階：相談無料／予約制）



077-521-5455

FAXあるいはメールの場合、以下の内容をご記入の上、お申し込みください。

※濃いめのエンピツかボールペンではっきりとお書きください。お電話でお申し込みの場合、下記の内容をお聞きいたします。

シニアジョブステーション滋賀		お申し込み期限
12月21日 (木)	14:00~	12月20日(水)
ふりがな	年齢	
氏名	歳	
電話番号	固定電話	携帯電話
住所		

セミナー前日に出欠確認電話をさせていただきます。いずれかご希望に○をつけてください。

固定電話 ・ 携帯電話 ・ 確認電話不可

セミナーを知ったきっかけは？

ハローワーク(窓口) ・ ハローワーク(セミナー) ・ シニアジョブステーション滋賀(窓口)

シニアジョブステーション滋賀(セミナー) ・ 滋賀県ホームページ ・ その他( )

ご意見・ご質問等ございましたらご記入ください。

## 【個人情報の取扱いについて】

- ①ご提供いただいた個人情報は当セミナーの開催、運営のために利用し、法令で定める場合の他、ご本人の同意を得ずに他の目的に利用することはありません。
- ②必要となる個人情報をご提供いただけない場合には、セミナーのご案内手続きができなくなる場合があります。
- ③お客様の個人情報に関する、開示、訂正、追加、削除につきましては、下記の連絡先までご連絡ください。

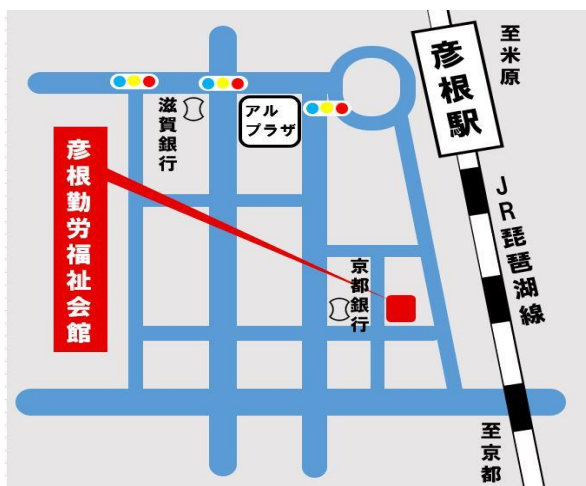
## 会場のご案内

彦根勤労福祉会館<sup>たちばな</sup>  
3階中ホール

〒522-0074

彦根市大東町4-28

-JR彦根駅から徒歩約5分-

※駐車場の台数に限りがございます。  
公共交通機関でお越しください。お申し込み期限：令和5年12月20日(水) 電話受付時間：月～金 8時30分～17時  
シニアジョブステーション滋賀まで

TEL:077-521-5421/FAX:077-521-5455



s-job@bird.ocn.ne.jp