

ストレスとの向き合い方 ストレス対策 セミナー

10/30(水)

高島市

参加費
無料！

- ◆「ストレスとは何か」を知る
- ◆ストレスのシグナルに気づく
- ◆3つのストレス軽減法を知る
- ◆ストレス管理プランの作成

このセミナーでは、ストレスに対する理解を深め、その効果的な対処法を学びます。ストレスは誰にでも起こり得るものであり、適切に対処することで日々の生活を向上させることができます。ぜひ、この機会にストレス対策のスキルを身につけ、健やかな毎日を送りましょう。



セミナー概要

雇用保険受給者の方は求職活動の実績になります

- 日時 令和6年10月30日(水) 14:00～16:00 ※13:45受付開始
- 会場 高島市観光物産プラザ 2階視聴覚室 ※裏面に地図あり
- 対象者 概ね45歳以上の方
- 定員 28名(先着順) ※定員になり次第締め切ります
- 参加費 無料 ※筆記用具をお持ちください
- お申し込み ファックスまたは電話・Eメール・HPにてお申し込みください
- 講師

山田 真由子 氏
(ヤマダ マユコ)

山田真由子社会保険労務士事務所代表
◆国家資格キャリアコンサルタント
◆特定社会保険労務士
◆公認心理師
※民間企業、行政他各種セミナー講師実績多数



お申し込み
お問い合わせ

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、ファックスまたは電話・Eメール・HPにてお申し込みください

TEL:077-521-5421 / FAX:077-521-5455 メール: s-job@bird.ocn.ne.jp



▼シニアジョブステーション滋賀「生涯設計セミナー」参加申込フォーム

077-521-5455



こちらのQRコードからも
お申し込みできます→

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
10月30日 (水)	14:00~	ストレス対策セミナー	10月29日(火)
ふりがな			年齢
氏名			歳
電話番号	固定電話	携帯電話	
お住い ※市・町だけで結構です		市・町	
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？			
ハローワークチラシ ・ ハローワークセミナー ・ シニアジョブステーション滋賀 滋賀県ホームページ ・ しらしがメール ・ その他()			
ご意見・ご質問等ございましたらご記入ください。			

- 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

「高島市観光物産プラザ」2階視聴覚室

〒520-1501

高島市新旭町旭一丁目10番地1

-JR湖西線「新旭駅」より徒歩1分-

※無料駐車場がございます



お申し込み／お問い合わせ

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