



女性のための  
就職・再就職準備セミナー  
2020

仕事も家庭も全力なわたしのための

# ストレス ケア

In 小松

2/28 金 10:00  
|  
12:00

小松市民センター ホットルーム  
石川県小松市大島町丙42番地3 (駐車場あり)

定員 : 10名 (先着順・定員に達し次第締切)

対象 : これから就職・再就職を考えている女性  
※セミナー受講が初めての方は、当日会場で  
女性ジョブサポート石川の受付票をご記入下さい。

持ち物: 筆記用具

☆雇用保険 (失業保険) 受給資格者証を  
お持ちの方は、活動実績となりますので  
忘れずにお持ちください。

託児 : 先着7名 2020年2月13日 (木) 締切 (要予約)  
※生後6か月以上のお子様であること。  
※託児ご希望のお客様には事前に託児申込書を送付  
させていただきます。当日必ずお持ちください。

注意 : 当日セミナーの様子をスタッフが写真撮影し、冊子や  
ホームページ等に掲載する場合がございます。  
個人を特定可能な写真は掲載いたしません。  
ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

主催 : 女性ジョブサポート石川



☆託児あり!  
(要予約)  
☆参加費は無料!

Step ①

ストレスの種類や  
メカニズムについて  
知ろう!



Step ②

あなたの  
ストレスコントロールを  
考えてみよう!



Step ③

ストレスの  
対処法について  
学ぼう!



Goal☆

プライベートも  
お仕事も  
スッキリなわたしへ!



お申込・お問合せ先

※お申込は事前をお願いいたします。  
女性ジョブサポート石川  
加賀サテライト  
石川県小松市三日市町18-1  
三日市きまっし☆スラザ2階

TEL 0761-21-2223



メールでお申し込みの際は  
こちらをスキャン☆  
お申込用メールを  
カンタンに作れます!