



ストレスのしくみとケア方法をマスターして
プライベートも仕事もスッキリ!

女性のための就職・再就職準備セミナー

ストレスケアin七尾

STEP① ストレスの 仕組みを知ろう!

ストレスとは何か…
どうして生まれるのか…
あなたは
ご存知ですか?



STEP② ストレスの 対処法を知ろう!

ストレスとの
付き合い方を知って、
ストレスを
溜めないように
する方法を学びます。



STEP③ ストレスを 解消しよう!

指先でぬりぬり☆
優しい色彩の
パステルアートで
こころの
デトックス♪



2020年1月31日(金)

10:00~12:00



託児あり!
(要予約)



参加費は無料!

定員 : 20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
女性ジョブサポート石川の利用登録をしていただきます。

持ち物 : 筆記用具(パステルアートの材料やお手拭などはこちらで用意いたします)
☆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。

会場 : 矢田郷地区コミュニティセンター2階 第2会議室
(旧七尾サンライフプラザ) 七尾市本府中町ヲ部38番地 駐車場あり

託児 : 先着5名 2020年1月21日(火)締切(要予約)
※生後3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についてのチラシを送付させていただきます。

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



お申込み
お問い合わせ

女性ジョブサポート石川 能登サテライト 石川県七尾市神明町1 ミナ.クル3階

TEL 0767-53-7070

FAX 0767-53-7022 (ご予約は事前をお願いいたします)

女性ジョブサポート石川セミナー申込書

フリガナ 氏名	生年月日		西暦	年	月	日	(歳)
住所	〒		—				
参加希望日	1/31(ストレスケア・七尾)	女性ジョブサポート石川を 利用したことがありますか	有		無		雇用保険受給中

託児希望の方はご記入下さい

フリガナ お子様のお名前	男・女	生年月日	西暦	年	月	日	(歳	ヶ月)	アレルギー アレルギーの 内容	有・無
-----------------	-----	------	----	---	---	---	-----	-----	-----------------------	-----