

参加費
無料

女性のための就職・再就職準備セミナー

ストレスケアセミナー in七尾

定員
10名

ストレスのしくみとケア方法をマスターして
仕事もプライベートもスッキリ！

日時

6月22日（木）

10:00～12:00（9:40～受付開始）

会場

パトリア5F フォーラム七尾 51会議室
（七尾市御祓町1番地）

※パトリア内立体駐車場 入庫から3時間無料



パステルアート
こんな感じ(*^-^*)

プログラム

（※グループワークあり）

- ① ストレスの仕組みを知ろう
- ② ストレスの対処法を知ろう
- ③ ストレスを解消しよう（パステルアート作成でリフレッシュ）

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、会場で女性ジョブサポート石川の利用登録をお願いします。

持ち物

筆記用具（パステルアートの材料やお手拭きなどはこちらで用意いたします）

☆雇用保険受給資格者証をお持ちいただくと、活動実績になります。

注意事項

- ★申込人数が2名に満たない場合には中止とさせていただきます。
- ★当セミナーは託児・お子様を同伴した受講を受け付けておりません。

申込締切

6月21日（水）12:00 ※定員に達し次第、締め切ります。

お問い合わせ・お申し込み先

女性ジョブサポート石川 能登サテライト
七尾市神明町1 ミナ.クル3階

0767-53-7070

主催： ILAC 女性ジョブサポート石川

女性ジョブサポート石川 能登サテライト行（FAX 0767-53-7022）

女性ジョブサポート石川 セミナー参加申込書

2023年6月22日(木) ストレスケア

フリガナ		電話番号	
お名前		生年月日	西暦 年 月 日（ 歳）
住所	【〒 - 〇】		
雇用保険は受給中か	○ ・ ×	女性ジョブサポート石川・マザーズハローワーク金沢を利用したことはあるか	○ ・ ×