

女性のための就職・再就職準備セミナー

参加費
無料

定員8名
(先着順)

ストレスケア セミナー in 小松



自分に合ったストレスケア方法を知り
仕事もプライベートもスッキリ！



日時

11月28日(金)

10:00~12:00 (9:40~受付開始)

会場

小松市民センター ホットルーム
(小松市大島町丙42番地3) ※敷地内駐車場無料

対象

これから就職・再就職を考えている女性

※雇用保険受給資格者証をお持ちいただくと、活動実績となります。

※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。

プログラム

◎ストレスのメカニズムやストレス反応の種類について知ろう

◎あなたのストレス要因を知る

◎カラー別ストレス対処法について学ぼう

持ち物

筆記用具



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お受けしておりません。

申込締切

11月27日(木) 12:00

※定員に達し次第、締め切らせていただきます。

お問い合わせ・お申し込み先 ※お申し込みは締め切りがありますので、ご注意願います。

女性ジョブサポート石川 加賀サテライト

小松市三日市町18-1 三日市きまっし☆プラザ2階

TEL 0761-21-2223

主催： ILAC 女性ジョブサポート石川