

♪♪♪ 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 羽咋

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!

参加費  
無料

定員10名  
(先着順)

日時 9月26日(木)

10:00~12:00 (9:40~受付開始)

会場

コスモアイル羽咋 研修室1

(羽咋市鶴多町免田25) ※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

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

(※グループワークあり)

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)

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)

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

9月25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

2024年9月26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

【〒 - 】

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

○ ・ ×