

概ね55歳以上の方対象

就職活動支援セミナー

求職中の**ストレス**と上手につきあって就職活動を乗り切ろう♪

【ワークがありますので、筆記具を持参してください】

内容 ・ストレスとはなにか？
・食事 運動 睡眠
・マインドフルネス 認知行動療法

会場 三鷹市市民協働センター2階

日時 **2月29日(木)**
14:00~16:00
(受付開始13:30)

概ね55歳以上の求職中の方が対象となります。(予約制 定員40名)
雇用保険受給資格者証をお持ちの方はご持参ください。(就職活動実績となります)
※わくわくサポート三鷹への就職登録が必要になります。
(前日までにご来所の上でご登録ください)

講師 野元秀明

わくわくサポート三鷹相談員
産業カウンセラー

〈参加者の皆様へのお願い〉

- 入り口での検温と手指消毒・咳エチケットにご協力をお願いいたします。
- 体温が37.5℃以上の場合は、ご参加をお断りする場合がございます。

お申込み先

無料職業紹介所 わくわくサポート三鷹(三鷹市下連雀4-17-23)

TEL 0422-45-8645 FAX 0422-45-8646

E-mail wakuwaku@mitaka.ne.jp

URL <https://www.wakuwakumitaka.com/>

※災害などやむを得ない事情によって、中止になることがあります。

開所日:月・水・木・金・土 休み:日・火・祝日

お問い合わせ時間 9:00~17:00

