

就活ストレスを乗り越える！

ストレスマネジメント講座

2021年11月8日(月)13:30～15:30

会場:パレットかわにし 1階 会議室 A

(川西市小花1-8-1)

就活がうまくいかないと、落ち込んでしまったり、ストレスを感じるという方は多いのではないのでしょうか。
このセミナーに参加して、自分に合ったストレス解消法やリラックスの仕方を見つけてみませんか。
ストレスとの上手な付き合い方のコツを臨床心理士がお伝えします。
働き始めてからも役に立つストレスマネジメント、この機会にぜひ身につけましょう。

対 象 : 39歳までの求職中の方

定 員 : 10名 (参加無料・要予約)

講 師 : 臨床心理士

持ち物 : 筆記用具

申 込 : 来所・電話・FAX
(詳しくは裏面をご覧ください)



感染症対策
ご協力をお願い

- ・当日はご自宅で検温していただき、発熱(37.5℃以上)がある場合、体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。
- ・参加時は必ずマスクの着用のうえ、手指消毒にご協力をお願いします。
- ・会場は座席間隔を確保し、常時換気を実施します。
- ・感染拡大状況等により、中止となる可能性があります。
中止の場合は、お電話でお知らせいたします。

申込方法

来所・電話・FAXで受付いたします。

FAXの場合は申込書に必要事項を記載の上、下記まで送信してください。

電話の場合は、「ストレスマネジメント講座参加希望」とお伝えいただき、「氏名・年齢・性別・

住所（市・区まで）・電話番号・若者キャリアサポート川西のご利用の有無」をお知らせください。

※荒天・感染症等の状況により急遽中止することがあります。その場合は、**お電話でご連絡**いたします。

FAX参加申込書

FAX : 072-764-6853

セミナー名	2021年11月8日（月）ストレスマネジメント講座		
氏 名	フリガナ		
性 別	男性 ・ 女性	年 齢	10代 ・ 20代 ・ 30代
住 所	川西市 ・ 伊丹市 ・ 猪名川町 ・ その他（ ）		
電話番号	※携帯電話番号など連絡がとやすい番号のご記入をお願いします		
若者キャリアサポート川西のご利用の有無	有 ・ 無		

※ FAXでのお申し込みは、**11月5日（金）15：00まで**にお願いいたします。

※ FAXでお申し込みいただいた後、キャンセル待ちや確認事項がある場合は主催者より連絡を差し上げますが、特に連絡がない場合は、当日そのまま会場にお越しください。

※ 本申込書にご記入いただいた個人情報は、当セミナーの運営以外には使用いたしません。

若者キャリアサポート川西

[運営：一般社団法人キャリアエール]

受付時間 月～金 9:00～12:00/13:00～17:00

休館日 土・日・祝・年末年始

TEL **072-764-6823**

住所 〒666-0015
川西市小花1-8-1 パレットかわにし2階
(川西しごと・サポートセンター内)

URL <https://career-yell.jp/kawanishi>

