

心とカラダを軽くする

# ストレスケアセミナー

2024年3月1日(金)10:30~12:00

日々、ストレスを溜め込むことで  
心やカラダが重たくなっていませんか？

プレッシャー  
を感じて  
お腹が痛くなる

緊張すると  
カラダが  
こわばる

心とカラダの  
疲れが  
長期間とれない

最近、ストレスが  
溜まっている気がする

- ・ストレスの原因と対処法を知り、  
ストレスと上手く付き合うコツを知りましょう。
- ・心とカラダを軽くしたいすべての方におすすめのセミナーです。

対象	15歳~49歳までの就職活動中の方
参加費	無料 ※初めて利用される方は事前登録が必要です
会場	神戸市青少年会館（定員8名）
持参物	筆記用具
申込み	電話・メール・来所 いずれかの方法でお申込みください。 ※前日17時までの受付です

## セミナー内容

- ① ストレスの原因
- ② 自分の心とカラダを知る
- ③ ストレス対処法



就職活動証明書の発行が可能です。  
発行希望の方は事前にお伝えください。

こうべ若者サポートステーション (運営：一般社団法人キャリアエール)

受付時間	(月~土) 9:30~18:00
休所日	第3月曜・日曜・祝日・年末年始
メール	k-sapo@career-yell.jp
電話番号	078-335-5630



〒650-0044  
神戸市中央区  
東川崎町1丁目3-3  
ハーバーセンター5階  
神戸市青少年会館内  
JR神戸駅より徒歩5分

