

参加者募集！

定員 8名 (無料)

心とカラダを軽くする

# ストレスケアセミナー

令和6年 **9月30日** (月)  
14:00 ~ 15:30

日々、ストレスをため込むことで、心とカラダが重くなっていませんか？  
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オススメのセミナーです。

- ◆対象：49歳までの就職活動中の方  
※ 初めて利用される方は、事前登録が必要です。
- ◆場所：神戸市青少年会館
- ◆持ち物：筆記用具
- ◆申込：メール・電話または来所にて受付  
※ 9/28(土) 17時までにお申し込みください。

申込みメールアドレス →



## セミナー内容

- ・ストレスの原因
- ・自分の心とカラダを知る
- ・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。

## 《申込み・問合せ先》

### 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

〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-3-3 ハーバーセンター5階 神戸市青少年会館内

☎ **078-335-5630** <https://career-yell.jp/kobe>

月～土 9:30～18:00 (第3月曜・日曜・祝日・年末年始除く)

