

参加  
無料

# ストレス

# マネジメント講座



日時

**10/23 (水)**  
**13:30 ~ 15:00**

会場

猪名川町立  
中央公民館 会議室 2

ストレスを感じたとき、あなたはどのように対処していますか？  
解消せずに溜めこむと、心やからだに不調があらわれることも。  
自分に合った対処法を見つけることで、  
ストレスと上手く付き合うコツを身につけましょう。

対象 49歳までの就職希望者

申込期間 10/1 (火) ~ 10/22 (火) 17:00

申込方法 来所・電話・申込フォームのいずれか

持ち物 筆記用具

定員 8名



申込フォーム QR



## 受講までの流れ

### ①申込み

申込期間中、左記いずれかの方法でお申込みください。  
申込フォームからの場合は内容を確認次第、サポステからご連絡します。

### ②利用登録

セミナーに参加するには、さんだサポステの利用登録が必要です。  
登録用紙の記入と受付面談を行います。  
オンラインでも実施可能です。

### ③セミナー当日

13:00 より受付を開始します。  
本セミナーは就職活動証明の対象となりますので、希望の方は事前にお知らせください。

※定員を超えた場合、猪名川町民の方を優先に受付いたします。あらかじめご了承ください。

申込受付・問合せ先



地域若者サポートステーション

## さんだ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

**079-565-9300**  
【月～金 9:30 ~ 17:30 ※祝日・年末年始を除く】

〒669-1531 三田市天神 1 丁目 5 番 33 号 三田市商工会館 1 階



「猪名川町の  
セミナー受講希望」  
とお伝えください