

参加無料
要予約

心とからだをちょっとラクにする

就活セルフケア

2025年 **11** 月 **10** 日（月）
14:00 ~ 15:30

場所：神戸市青少年会館

こんなふうを感じることはありませんか？

- 色々考えてしまって落ち着かない
- 特別な理由があるわけじゃないのに気分が落ちてしまう
- 休んでいるつもりなのに、疲れがとれている実感がない

募集要項

対象：15～49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。

定員：8名

※求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申し出ください。

申込：メール・電話または来所にて受付

セミナー内容

- ・体の反応（3つのモード）を知る
- ・今の状態に気づく
- ・対処法をやってみよう



078-335-5630



←お申込み用URL



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

