

心とカラダを軽くする

ストレスケア セミナー

参加無料
要予約

日時

令和8年3月26日(木)

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すか？
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

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
※3/25（水）17時までにお申し込みください。

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



078-335-5630

← 申込み用URL

《申込み・問い合わせ先》

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

HP : <https://career-yell.jp/kobe>

