

ココロとカラダを整える

ストレスケアセミナー

次の仕事がなかなか決まらず焦ったり、面接の日が近づくと不安になったり…
就活をしていると、このようなストレスによるココロの変化を感じることはありませんか？
ストレスは、ココロだけでなくカラダの健康にも大きく影響します。これらを上手に乗り越え、
自分らしく付き合う方法を身につけて、働くことへの準備を整えましょう！



令和8年

4月6日(月)

13:30～15:00

対象

15～49歳までの求職活動中（無業状態）の方

※このセミナーは求職活動証明の対象となります。

会場

三田市商工会館内

持ち物

筆記用具

定員

8名（要事前申込・参加無料）

申込

来所・電話・申込フォームのいずれかにて受付

※参加にはさんだサポステの利用登録が必要です。

申込締切

4月3日(金) 17:00

<申込フォーム>



お問い合わせ先

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〔厚生労働省事業〕

TEL

079-565-9300

受付時間

(月～金) 9:30～17:30

休所日

土曜・日曜・祝日・年末年始

所在地

〒669-1531

三田市天神1丁目5番33号 三田市商工会館1階

ホームページ
もチェック!

