厚生労働省埼玉労働局委託事業　若年者地域連携事業セミナー

5/20~受付開始

ストレス対処法を知ろう！

講師：　秋元　紳司　氏　（公認心理師・特定社会保険労務士）

誰もが日々ストレスを抱えています。
ストレスとの上手な付き合い方、対処法の基本を知りたいという方にお勧めのセミナーです。

日　時	**2021 年 6 月 10 日（木）** **13:30～15:00（13:00～受付開始）**
会　場	**埼玉しごとセンター　セミナー室** **さいたま市南区沼影 1-10-1 ラムザタワー３階** **（ＪＲ埼京線・武蔵野線「武蔵浦和駅」西口から徒歩３分）**
対象者	**３９歳以下又は正社員経験の少ない方** **（学生の方を含む）**
定　員	**１６名（申込順）**

【ご参加にあたってのお願い】参加にあたってマスクの着用をお願いいたします。2 日前から当日までに、発熱など風邪の諸症状のある方、体調不良の方のご参加はご遠慮ください。咳や発熱の有無を確認します。入室時の体温測定にご協力をお願いします。また、状況により本セミナーは中止となる場合がございます。予めご了承ください。

【お申込み・お問い合わせ】

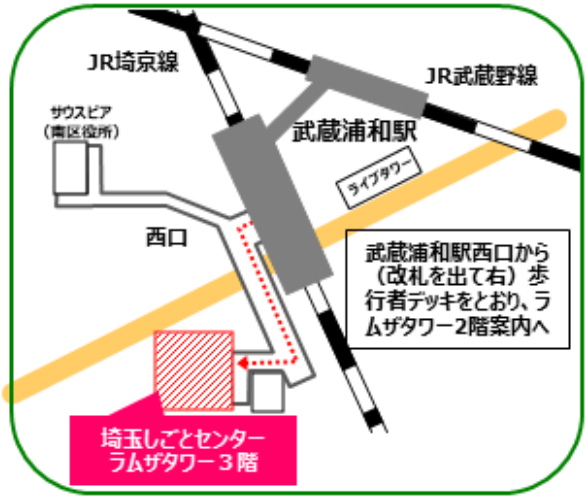
電話にてお申込み下さい。

埼玉しごとセンター
若者コーナー
TEL　048－826－5932

受付時間　月曜日～金曜日／10:00～19:00
　　土曜日　／10:00～17:00
　　※祝日を除く

■雇用保険受給者の方へ　ご希望の方には受講証明書を発行いたします。
■キャンセルや遅刻の際には、必ず事前に連絡してください。
　連絡がない場合、セミナー受講をお断りする場合があります。

〔会場地図〕専用の駐車・駐輪スペースはありません。
公共の交通機関をご利用ください。



※本事業は埼玉労働局より委託を受け、株式会社埼玉新聞社が運営しております。