

参加  
無料

予約制

4/3～受付開始



オンライン限定

# ストレス対処法 を知ろう!

講師：秋元 紳司氏 公認心理士・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 **4月18日（火）** 13:30～15:00

対象者 **39歳以下**又は正社員経験の少ない方 (学生含む)

定員 **50名**

オンライン限定 ZOOM開催

- ・参加予定の端末に、ZOOMアプリ（無料）のインストールをお願いします。
- ・参加費は無料ですが、ZOOM利用時には通信パッケージがかかります。
- ・有線接続やWi-Fi環境をお勧めします。
- ・カメラはオンにしてご参加ください。
- ・埼玉しごとセンターのご利用登録がない方はご参加できません。

お申込み・ご登録は下記HPからお願いします。

お申込み <https://hwus.jp/young>

ご登録 <https://hwus.jp/online/regist>

## 【お申込み・お問い合わせ】

右記QRコード又はHPからお申込みください。

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。

※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。

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

