

11/13～ 受付開始



参加  
無料

予約  
制

オンライン  
限定



～就活のパフォーマンスを高める～

# 睡眠の法則

睡眠などの生活習慣が乱れると、パフォーマンスの低下や睡眠不足によるイライラなど様々な不調が発生します。  
日常のちょっとした工夫で改善できる法則をお伝えします。

日時：**12月20日（金）**  
**10:30～12:30**  
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**



講師  
中村 香織

- ・国家資格キャリアコンサルタント
- ・産業カウンセラー
- ・健康経営エキスパートアドバイザー
- ・ハラスメント防止コンサルタント
- ・マネージメントファシリテーター
- ・AM叱り方トレーナー
- ・アクティブスリープ指導士
- ・睡眠指導者

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利用時には通信パケットがかかります。
- ・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・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  
※日曜・祝日・年末年始は休み

- 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。



【ご参加にあたってのお願い】  
状況により本セミナーは中止となる場合がございます。

※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。