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

**4/4(月)～受付開始**

参加無料　予約制　39歳以下

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**

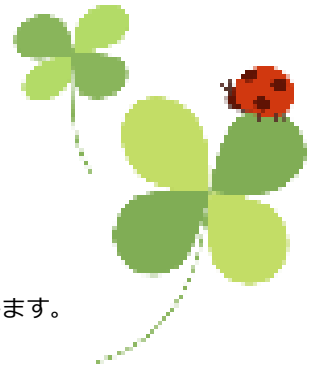
**2022年4月8日（金）**
**13:30～15:00（13:00～受付開始）**

**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**

**50名（申込順）**



**実施方法**

**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Ｗｉｆｉ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利用者登録がない方はご参加できません。
　ＨＰ（https://hwus.jp/online/regist）より登録をお願いいたします。

**【お申込み・お問い合わせ】**

**右記QRコードもしくはHPよりお申込み下さい。**

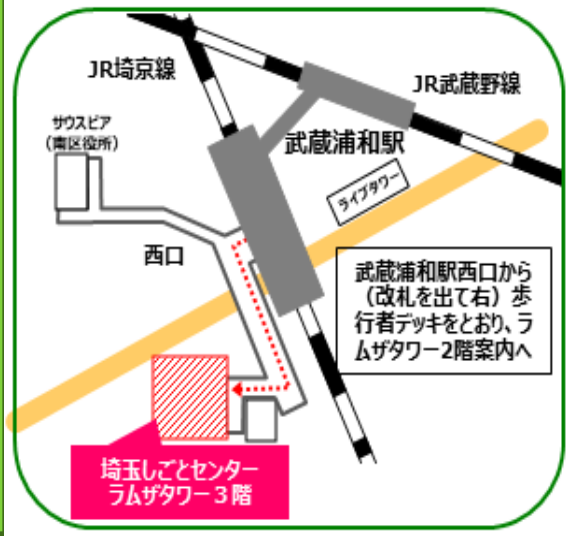
**埼玉しごとセンター　若者コーナー**

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。