11 /22(火) ～受付開始

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

参加無料 ➡ 予約制 ➡ 39歳以下

オンライン限定

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。

開催日時　**12月 8日（木）　13:30 ～ 15:30**
（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。

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

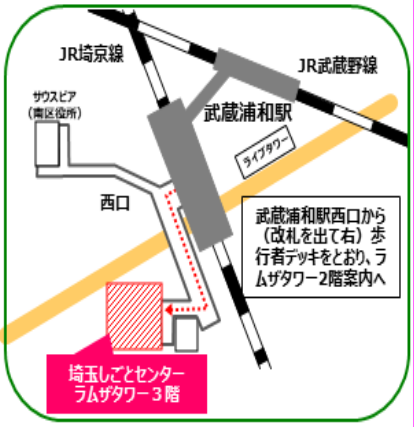
【お申込み・お問い合せ】
右記QRコード又はHPからお申込みください。

埼玉しごとセンター　若者コーナー
℡　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。