

# ストレス対処法を知ろう！

講師： 秋元 紳司 氏 （特定社会保険労務士・公認心理師）

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

**2020年11月5日(木)**  
**10:30~12:00** (10:00~受付開始)

会場

**ハローワーク浦和・就業支援サテライト 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。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】

電話又は受付窓口にてお申込み下さい。

**ハローワーク浦和・就業支援サテライト  
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。
- 予約をキャンセルする場合や時間に遅れる場合は、必ず事前に連絡してください。

【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

