

9/11～受付開始



オンライン限定

参加
無料

予約制

ストレスとの上手な付き合い方

ストレス対処法を知ろう!

日時 10月31日(木) 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

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。

【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。

若年者地域連携事業



若年者地域連携事業 A



オンライン限定 ZOOM使用

- ・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。

ご登録

<https://hwus.jp/online/regist>

HWご登録

