

しごとプラザ高松

就職準備

# マザーズセミナー

メンタルヘルスー子育てと、家庭と、仕事と。

～限界を感じる前にやっておくといいこと～

対面/オンライン  
ハイブリッド開催!

託児付き  
無料!



**10/27** (金)  
10:30～12:00

講師 岡田 恵子

香川産業保健総合支援センター  
産業保健相談員  
メンタルヘルス対策促進員

場所：しごとプラザ高松2階セミナー室 高松市丸亀町13-2

定員：参加型 10名 オンライン 10名

予約制 先着順

お申込はしごとプラザ高松マザーズコーナーへ!

窓口/電話で tel : **087-823-8609**

託児希望の方、オンライン参加の方は別紙をご覧ください。

★セミナー参加は雇用保険の求職活動実績として扱われます。

# ストレスを放っておくとどうなるの？

令和5年度 第3回マザーズセミナー

子育てやお仕事、どちらもうまくやっていくためには人間関係が大切です。  
家族との関係性、ママ友との関係性、仕事での人間関係など、  
人と人との付き合いの中でこそ人間はストレスを感じます。

知らず知らずのうちに溜まるストレス。  
これにどのように対処していけばいいのか、一緒に考えてみませんか？

- ◆セミナーの参加にはハローワークへの登録が必要です。ハローワークご利用が初めての方はご登録をお願いします。来所が難しい方はお電話でも登録を承ります。
- ◆託児をご希望の方やオンライン受講をご希望の方は、それぞれ別紙申込書にご記入の上お申し込みください。

ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せ下さい！

しごとプラザ高松マザーズコーナー ☎ 087-823-8609

## しごとプラザ高松駐車場のご案内

下記の駐車場は駐車料金が最長2時間無料となります。駐車券を総合受付までお持ちください。  
2時間を超える料金につきましては、お客様のご負担となります。

- ①丸亀町壱番街駐車場
- ②丸亀町くるりん駐車場
- ③丸亀町町営丸い亀さん
- ④グリーンパーキング今新駐車場  
(マザーズ窓口ご利用者のみ対象)  
★平面のためベビーカーの方は便利です。

