

「ストレスとのつきあい方」

ミドルシニア
世代の

を考えるセミナー

ストレス社会といわれる現代社会。

気分が落ち込んだり、困難に直面した時にどうすればいいのか、
自分なりの立ち直り方やストレスとのつき合い方について考えてみませんか。



開催日時 令和8年1月20日（火）10：20～11：20

場 所 ハローワーク高知 2階会議室

対象者 概ね35歳～59歳までの正社員就職を希望する方

定 員 40名

持 ち 物 筆記用具

- ▶雇用保険受給中の方は、求職活動実績にカウントされます。受給資格者証をご持参ください。
- ▶ご記入いただいた内容は、今回のセミナー申し込みと就職支援のために利用するものであり、その他の目的では使用しません。

Instagram

高知労働局と高知県内のハローワークからイベント、セミナー、職業訓練などの様々な情報を発信しています！！



Follow me!

（お問い合わせ・申込み）

ハローワーク高知 職業紹介第一部門
ミドルシニア就職応援窓口
TEL：088-878-5321

キリトリ
1/20 「ミドルシニア世代のストレスとのつきあい方を考えるセミナー」受講申込書

姓 氏名		年齢	生年月日		
			昭和 平成	年	月
求職番号		電話番号			