

＼がんばりすぎていませんか？／

セルフケア セミナー

心と体を整えて、就活・仕事に前向きに！

【こんな方におすすめ】

- ✓ ストレスを感じやすい
- ✓ 気持ちの切り替えが苦手
- ✓ 就活や仕事に不安がある

【セミナー内容】

- ・ストレスとの上手な付き合い方
- ・気持ちを整える簡単な方法
- ・自分に合ったセルフケアの見つけ方
- ・日常でできるリフレッシュ方法



【開催概要】

- 日時：2026年7月13日（月）
13：00～14：10
- 会場：ハローワーク桑名
- 対象：34歳以下の若年求職者
- 定員：10名（先着順）

お申込みは
▼▼こちらから▼▼



＜お問い合わせ・お申し込みは＞
ハローワーク桑名 職業相談部門
TEL：0594-22-5141 41#

三重労働局とハローワーク、(株)東京リーガルマインドが一体となって就職に役立つセミナーを開催し若年の就労支援を行っています

セミナーの受講は上記へ申し込みをお願いします。
空きがある場合は、当日参加もOKです

若年者地域連携事業

