

お申込方法



申込開始 10 月 15 日(水)

※オンラインセミナー利用規約は長野労働局 HP に掲載しています。

確認のうえ【参加申込みフォーム】からお申し込みください。



長野労働局 HP



お申込



3日前までに



当日

長野労働局のHP【参加申込みフォーム】から「氏名」等を入力してください。セミナーは登録ニックネームを使用します。自動応答の受付完了メッセージが送付されます。

先着 20 名の定員のためマイページで受講可否をお伝えします。ご容赦ください。

受講者の方には、郵送で当日資料を、マイページへ「Zoom のミーティング ID」「パスコード」「受講者番号」をお送りします。

入室 9 : 40 ~

「ミーティング ID」「パスコード」を入力して Zoom に接続します。名前は登録したハンドルネームを入力、カメラは ON にしてご参加ください。セミナー開始後は通信が不安定となる可能性があるため入室不可とします。

【雇用保険受給中の方】

本セミナーは雇用保険受給中の方の求職活動の実績になります。セミナー終了後、全ての参加者に求職者マイページにて参加証明のメッセージをお送りします。

長野・松本・上田・飯田

マザーズコーナー
合同企画

「自分らしく」

働くために！

事前予約制

参加費無料

令和7年 **11月11日（火）**

10：00～12：00（9：40～入室可）

おうちで参加
お子様と一緒に
OK

ご自分のキャリアを振り返りつつ、これからの「働く私」を考えませんか
また、前向きな考えに切り替える方法やストレス対処法についても学びます。
一緒に就職に向けて準備をしていきましょう！

講師

宮城キャリア形成・リスキリング支援センター

国家資格キャリアコンサルタント 吉崎 幸子 氏

対象

長野県内ハローワークのマザーズコーナーを利用している方で、
20歳未満のお子さんがある方

開催形式

Zoomによるオンライン開催

定員

20名

申込開始

10月15日（水）



【注意事項】

セミナー参加に必要な機材（通信料含む）、Zoomのインストール等は自身でご準備等をお願いします。また、すでに登録のある方の求職者マイページの開設には、ハローワークでの手続きが必要となります。ご不明な点は下記までご連絡ください。

お問合せ： ハローワーク長野 マザーズコーナー

TEL：026-228-0333

ハローワーク松本 マザーズコーナー

TEL：0263-27-0111（43#）

ハローワーク上田 マザーズコーナー

TEL：0268-23-8609（46#）

ハローワーク飯田 マザーズコーナー

TEL：0265-24-8609