

# マザーズオンラインセミナー 働くママのための ストレスマネジメント

～がんばりすぎず  
軽やかに毎日を乗り切るヒント～

日時

令和7年7月11日(金)

14:30～15:30

申込期限

7月4日(金) 12:00

予約制

自宅で受講可 (Zoom)

雇用保険の『求職活動実績』になります

※セミナー終了後のアンケート画面のスクリーンショットを  
認定窓口へご提示ください



## 対象者 (すべて満たす方)

- 仕事と子育てとの両立を希望されている方
- ハローワークの求職登録 (オンライン登録含む) 及び『求職者マイページ』の開設をされている方  
※マイページ未開設の場合、予約時にお申し出ください
- 『Zoom』が使用できる環境を設定可能な方
- 『オンラインセミナー等利用規約』に同意いただける方



## お問い合わせ・お申し込み



マザーズハローワーク烏丸御池

平日8:30～17:15 (土日祝・12/29～1/3除く)

〒604-0845

京都市中京区烏丸通御池上ル北西角 明治安田生命京都ビル1階

☎ 075-222-8609



公式LINE



ホームページ

# マザーズオンラインセミナー 申し込み方法

1

マザーズハローワーク烏丸御池へお電話  
もしくは窓口相談時にご予約ください

**☎ 075-222-8609**

※予約後のキャンセルは  
必ずご連絡をお願いします

2

『オンラインセミナー等各種利用規約』をご確認ください  
同利用規約はマザーズハローワーク烏丸御池のホームページ  
『セミナー情報』の『オンラインセミナー』からご覧ください  
同利用規約をご確認の上、同意いただいた時点で予約完了です



## マイページ未開設の方

下記メールアドレス宛にメールをお送りください

**mhw-oike@mhlw.go.jp**

メール送信  
フォーム



件名に『オンラインセミナー』、本文に『氏名』『求職番号』を明記ください  
上記メールアドレスから『マイページ開設手続きのご案内』メールをお送りします  
開設手続き終了後、予約完了となります

3

セミナー開催日の前日までに求職者マイページへ  
『ミーティングID（11桁）』と『パスコード』をお知らせします  
（ご登録済みメールアドレスにマイページ確認依頼の通知があります）

4

セミナー当日、開始時間前にZoomアプリを起動し、  
『ミーティングID』と『パスコード』を入力してください  
名前欄には氏名（フルネーム）を入力し、開始時間までお待ちください  
主催者以外に氏名は公開されません  
カメラOFF、音声ミュート（消音）に設定されています  
開始時間の15分前から接続可能です 5分前には入室してください  
※開始時間に遅れた場合、途中退室の場合はキャンセルとみなします  
『求職活動実績』になりませんのでご了承ください

オンラインセミナーとなります Zoomが使用できる環境を設定してください  
Zoom使用時の通信費は利用者様のご負担となりますので、

Wi-Fi環境の利用をお勧めします

ハローワークではアプリやパソコンの操作方法の説明は行なっておりません  
録音や録画は一切禁止します

Zoomアプリ



iPhone



Android