

<就職準備セミナー>

参加費
無料

定員
20名

働くための ストレス対策

日程

2025年10月28日(火)

時間

午後2時 ~ 4時まで

場所

アステ市民プラザ

「ルーム2」 (アステ川西6階)

- ・ 阪急宝塚線 川西能勢口駅 徒歩1分
- ・ JR福知山線 川西池田駅 徒歩3分

講師：高瀬 梓 先生 臨床心理士

セミナー内容

ストレスって何？ストレスがかかるとどうなる？

日々の生活の中で起こるストレス！

自分のストレスを知り、自分なりのリフレッシュ方法を見つけていきましょう。

**事前
予約制**

(服装自由)

<対象>

概ね

40歳

くらい迄

お問合せ・お申込み先



070-5652-7299

mail : zukanpo3@gmail.com

▶ WEBフォームまたは
お電話にてお申込みください



主催 / 若者キャリアサポート川西
(運営事務局：認定NPO法人宝塚NPOセンター)