

心理カウンセラーによるメンタルセミナー

# 就職活動に役立つ メンタルトレーニング

就活中は様々なストレスにさらされています。  
「ストレス」とうまく向き合い上手にのりきる方法を習得しましょう。

## 心と体のセルフケア ※すべて同じ内容です。

第1回 5月24日(金) 14:00~15:30

第2回 8月23日(金) 14:00~15:30

第3回 11月22日(金) 14:00~15:30

第4回 2月28日(金) 14:00~15:30



- 【対象】就職活動中の方、これから求職活動を始める方
- 【場所】とちぎジョブモール(宇都宮市駅前通り1-3-1KDX宇都宮ビル1階)  
※JR宇都宮駅 西口より徒歩1分
- 【定員】10名(事前申込優先、先着順)
- 【申込】とちぎジョブモールまで(下記参照)  
※病気療養等、通院中の方は参加の可否を主治医に相談のうえ、参加してください。



お名前		年齢	歳
住所			
電話番号	申込回	<input type="checkbox"/> 5月 <input type="checkbox"/> 8月 <input type="checkbox"/> 11月 <input type="checkbox"/> 2月	

直接来所、お電話、FAX、メールで【とちぎジョブモール】にお申込みください。

◆お申込み・お問合せ先 TEL:028-623-3226 FAX:028-623-3236

とちぎジョブモール



とちぎジョブモール

検索

〒321-0964  
宇都宮市駅前通り1-3-1  
KDX宇都宮ビル1階

E-mail : c.support01@workentry.co.jp  
(申込書内容をメールに記載)

