

2017 年度就職活動支援講座

上手なストレス管理講座

～再就職に備えた心身の健康管理～

日時：3月9日（金）9：30～11：30

会場：茅ヶ崎市勤労市民会館 3階 B研修室

定員：20名（申込制・先着順）

費用：無料

申込方法：茅ヶ崎市勤労市民会館へお電話

又は当館HP専用フォームより

申込期間：2月5日（月）～3月8日（木）

申込時間：10：00～22：00

心のもやもやの受け止め方を変化させることで
ストレス対処するコツを学びます。

お問い合わせ

お申込みは

茅ヶ崎市勤労市民会館

☎0467-88-1331

