

働き始めてからの

# ストレス対処力 UP セミナー



2017年

**12月16日(土)** 10:30 ~ 12:00

ストレスは日常生活や仕事の中で誰もが感じるもの。気分転換なしに頑張り続けてしまうと、心身のエネルギーを使い果たしてしまいます。今回は“気晴らし”に焦点を当て、ストレス解消法やリフレッシュの仕方について考えます。自分に合う気晴らしを見つけ、気持ちを軽くする方法を探りましょう。

## セミナー内容

- ・「気晴らし」って必要？
- ・効果的な気分転換の方法について  
みんなで考えよう  
など

**会場** 三田市総合福祉保健センター  
第1研修室**対象** 以前サポステを利用し、現在は  
就労中の方（39歳まで）**定員** 8名（参加無料）**持ち物** 筆記用具

※セミナー終了後、30分程度の相談を実施します。希望の方はお申込み時にお伝えください。

## さんだ若者サポートステーション

運営：NPO法人こうべユースネット [厚生労働省事業]

**受付時間** (月～金) 9:30～17:30**休所日** 土曜・日曜・祝日・年末年始**TEL** 079-565-9300

〒669-1531 三田市天神1丁目5番33号 三田市商工会館1階

ブログもチェック→[saposute.sblo.jp](http://saposute.sblo.jp) **さんだサポステ** 検索

申込は  
電話・来所または  
メール・FAXにて  
受付  
(裏面もチェック!)



※開催終了後、30分程度の相談を実施予定です。希望の方は、お申込み時にお伝え下さい。  
FAX、メールのお申込みで相談希望の方は、こちらから確認のご連絡をいたします。

※来所での申込みもOKです

## 申込み方法

### ☎ 電話の場合

開所時間 月～金 9:30～17:30 (祝日をのぞく)

ステップアップセミナーに参加希望

とお問合せください

▶▶ TEL 079-565-9300



### FAX の場合

以下の内容をご記入の上、このチラシをそのまま送信してください。

氏名	(よみがな)	年齢	歳
電話番号	— —	性別	男性・女性
今回お申込みの日程に○をつけてください		終了後の相談希望 (相談希望の方は、相談内容を簡単にご記入ください)	
【ステップアップセミナー】 6/17 (土) 9/30 (土) 12/16 (土) 3/17 (土)		有・無	【相談内容】

▶▶ FAX 079-565-9302

### ✉ メールの場合

件名を「ステップアップセミナー申込み」とし、本文に上記の項目を入力して送信してください。

例)

件名

12/16 (土) ステップアップセミナー  
申込み

三田 太郎、男性、32歳

090-1234-xxxx

現在はアルバイトをしていますが、  
正社員就労を目指しているため  
セミナー終了後の相談を希望します。

ケータイやスマホから  
でもOKです。

▶▶ [office@sanda-saposute.jp](mailto:office@sanda-saposute.jp)

※お知らせいただく個人情報は、当事業の運営以外の目的では使用いたしません。

お申込み・お問合せをお待ちしています