

# 心の セルフケアセミナー

- よく眠れない
- アルコールの量が増えた
- 疲れがとれない



- 就職活動が不安
- 職場の人間関係に不満
- 仕事上のミスが多い

誰にも些細なきっかけで心の不調が現れることがあります。  
心の不調につながるストレスは何か。あなたの心に目を向けてみませんか？  
ストレスについて正しく学び、自身の「セルフケア」につなげましょう。

令和4年

## 1月28日(金)

13:30 ~ 15:00 受講無料

- 講師 ジョブカフェ信州就業支援地域アドバイザー  
高橋 知也氏 (キャリアコンサルタント・産業カウンセラー)
- 定員 10名程度 (満44歳までの就職希望者)
- その他 セミナー終了後、16時まで質問・相談を個々に受付けます  
(1人15分程度、希望者多数の場合は抽選)

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催を「延期」または「中止」させていただく場合もございますので予めご了承ください  
※このセミナーは雇用保険受給中の求職活動実績となりますので、受講証明が必要な方は雇用保険受給資格者証をお持ちください

**参加するには事前のお申し込みが必要です。電話、FAX、ホームページ又は  
ジョブカフェ信州長野分室受付窓口へ、お申し込みください。**

〒380-0835 長野市新田町1485-1 もんぜんぷら座4階  
【電話】026-228-0320 【FAX】026-228-0360  
【E-mail】jobcafe-shinshu@pref.nagano.lg.jp  
<https://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp/>



申込先FAX 026-228-0360

📄 「心のセルフケアセミナー」 申込書

ふりがな		生年月日(西暦)	年齢	性別
名前		年 月 日		男・女
現住所	〒	都道府県	区 都市 町村	
連絡先	電話			
	メール			@

上記申込書に必要事項をご記入の上、セミナー開催日の前日までに、ジョブカフェ信州長野分室までFAXでお申込み下さい。

なお、電話、ホームページ、ジョブカフェ信州長野分室受付窓口からお申込みいただけます。個人情報厳正に管理し、利用目的の範囲内でのみ使用させていただきます。

## 📍 アクセス



JR長野駅善光寺口を出て中央通りへ。末広町の交差点を右折し真っ直ぐ善光寺に向かって行くと大きなスクランブル交差点。1Fスーパー「トマト館」のビルが「もんぜんぶら座」です。ここまで徒歩10分！

## 🚗 駐車場のご案内

TOiGO(トイゴ)パーキングが指定駐車場になります。

セミナー参加者には、1時間200円のところ最高2時間まで、1時間あたり100円の助成があります。駐車券をお持ちください。



↓ お申込み、お問い合わせはこちらまで！ ↓

## ジョブカフェ信州長野分室

〒380-0835 長野市新田町1485-1 もんぜんぶら座4階  
【電話】026-228-0320 【FAX】026-228-0360  
【E-mail】jobcafe-shinshu@pref.nagano.lg.jp  
<https://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp/>

ジョブカフェ信州

検索

