

お仕事お悩みbar

10月22日(水)
19:00~20:30



自分に合ったセルフケア法 ～ストレスを軽くするコツ～

自分に合った方法が見つかるから、続けられる・変わっていく。

このセミナーでは、ストレスとの付き合い方、自分に合ったケアの方法と一緒に探っていきます。日々を心地よく過ごすためのきっかけを見つけに来ませんか？

場所 ジョブカフェ愛work3F セミナールーム

対象

20~30代社会人

定員

8名



★ セミナーで得られるもの ★

- ・ストレスの正しい知識が得られる
- ・ストレス解消の方法の幅が広がる
- ・ゆったり、スッキリを持ち帰る

お申込みはこちら⇒

※前日の12:00まで

愛workの登録必須



ジョブカフェ
愛work
愛媛県若年者就職支援センター

■お問い合わせ■
ジョブカフェ愛work

松山市湊町4丁目8-13

TEL 089-913-8686 FAX 089-913-8685

※このセミナーは「令和7年度愛媛県委託「若年人材育成推進事業」によって行われています。