

# 心理カウンセラーによる 就活に役立つメンタルセミナー

講座の様子をオンラインで配信

会場で直接受講 or  
オンラインで手軽に受講  
※会場は先着順

## 心と体のセルフケア

※すべて同じ内容です

就活中にはいろいろなストレスがあります。  
「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。

第1回	6月 8日 (水)	14:00~15:30
第2回	9月 7日 (水)	14:00~15:30
第3回	11月 2日 (水)	14:00~15:30
第4回	2月 8日 (水)	14:00~15:30

対象:就職活動中の方、これから就職活動を始める方

場所:とちぎジョブモール(宇都宮市駅前通り1-3-1 KDX宇都宮ビル1階)

時間:14時~15時30分

※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。

参加  
無料

定員  
10名程度

参加者氏名	区分	□在職中/□離職中/□他	
住所	TEL		
メール	参加方法	□会場 / □オンライン	
年齢	歳	申込回	□6/8 □9/7 □11/2 □2/8

【お申込みは】

会場受講の方 直接来所、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

オンライン配信希望の方 専用フォーム(QRコード)からお申込みください。オンラインセミナーはZOOMを利用します。折り返しセミナーのIDとパスワードをご連絡いたします。オンライン受講申し込み締切は開催3営業日前まで。



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

JOB MALL WORK WORK とちぎ

とちぎジョブモール

検索

<https://workwork-tochigi.jp/>

〒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](mailto:c.support01@workentry.co.jp)  
(件名にセミナー名、申込書内容をメールに記載)

