

# ストレスと うまく付き合い 心を元気にする方法



自分がどんなストレスに陥っているかに気づき  
ストレスの上手な解消法を身につけましょう。

開催日	2019年 9月24日(火)
時間	13:00 ~ 15:00
対象/定員	求職中の方 / 20名

**申込**

若者就労支援コーナーへ直接又はお電話でお申込みください。

☎ 03-3398-1136 (平日および第1・第3土曜日9:00~17:00)

**会場**

杉並区就労支援センター

ウェルファーム杉並 複合施設棟1階 セミナー室  
〒167-0032 杉並区天沼 3-19-16



**⚠ セミナーの受講には杉並区就労支援センターの利用者登録が必要です。**

みなさまの「働きたい!」を全力でサポートします。

無料相談も行っています。

