【令和7年度 宇都宮市主催】

働く人のための

ストレスマネジメントセミナー

●働く人のためのセミナーです。働く上での様々なストレスについて 解決法を考えます。

セミナー内容

【ストレス要因ごとの対処法】

- 「人間関係」によるストレス
- 「健康不安」によるストレス
- 「迷い」によるストレス
- ●「申込開始日」から当月分のみ申込可能
- ●「セミナー」は1回限り受講可能



定員 24名

定員になり次第 締め切ります

日程·時間

10月	11月	12月
申込開始日:10/3(金)	申込開始日:11/4(火)	申込開始日:12/3(水)
10/28(火)	11/25(火)	12/23(火)
13:30~15:30	10:00~12:00	13:30~15:30

会場

(開始10分前にお集まり下さい)

東市民活動センター 2階 第5会議室 (宇都宮市中今泉3丁目5-1)

● 宇都宮市立東図書館と同じ建物です。

● 駐車場あります。

● 第5会議室:正面玄関から50mほど直進し、突き当りの左側の階段を上る。

● 対象者: おおむね65歳以下で、次の①②いずれかに該当する人

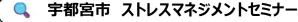
①市内在住か通勤者 ②市内への就職希望者

● 受講証明書:発行なし

● 講師: 宇都宮市所属キャリアコンサルタント 竹下 順

申込先

● QRコードまたは、WEBサイトから申込お願いします



https://www.city.utsunomiya.lg.jp/sangyo/koyo/kinrosha/1028906.html

