

【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
- 「思考のクセ」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



要
申込

受講
無料

定員
24名

定員になり次第
締め切ります

日程・時間

1月	2月	3月
申込開始日：1/5（月）	申込開始日：2/3（火）	申込開始日：3/3（火）
1/27（火）	2/24（火）	3/24（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



宇都宮市 ストレスマネジメントセミナー

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



(キャンセルの際には事前に電話連絡お願いします) 問合せ先：宇都宮市 商工振興課 028-632-2446