

雇用保険受給者の方へ このセミナーは求職活動の実績となります。

あおり若者サポートステーション・ジョブカフェあおり共催セミナー

不安とストレスに 悩まないための習慣

～働き続けるための大切な準備～

参加費無料

日時：令和7年1月22日(水) 13:30～15:30

会場：青森県観光物産館アスパム9階 南部

(青森市安方1丁目1-40)

定員：12名程度

対象：15～49歳までの求職者

締切：令和7年1月15日(水) 17:00まで

※定員になり次第、受付を終了いたします。

自分の思考のクセを知り、
ストレスに対処するための
方法を学んでみませんか？
就職活動中や就職後、不安
とストレスに悩まない為の
習慣を身に付けましょう。

ストレスマネジメントファシリテーター・キャリアコンサルタント

吉町 友美 氏

青森市出身。ホテルマン、アナウンサーを経て、2011年からはキャリアコンサルタントとして若年者の就労支援に携わる。現在は障害者の就労支援の他、コミュニケーションやストレスマネジメント等をテーマに、ワークを中心とした実践セミナーや、企業向けに人材育成を開催している。

お申込み・お問い合わせ

TEL 017-775-5301

FAX 017-722-8762

あおり若者サポートステーション

青森市安方1丁目1番40号

青森県観光物産館アスパム3階

お申込み対象者	15～49歳までの求職者
申込期限	令和7年1月15日(水)
持ち物	筆記用具



* TEL/FAXから

* 持参

TEL 017 - 775 - 5301

〒030-0803

FAX 017 - 722 - 8762

青森市安方1丁目1番40号

青森県観光物産館アスパム 3階

フリガナ 氏名		性別 ※任意	男・女
生年月日	昭和・平成 年 月 日 (歳)		
住所	〒 -		
連絡先	自宅 ・ 携帯	雇用保険 受給	有・無

記入いただいた個人情報は、この事業の参加申込確認の目的に限って利用させていただきます。