

～ミドル世代のストレスマネジメント～

求職活動  
支援セミナー

# ストレスをコントロールして 再就職を成功させよう

就職活動を続ける上で、様々な場面でストレスを感じるが増えています！  
避けられないストレスを、上手にコントロールし再就職を成功させるヒントをお伝えします。



8/24 (火)

参加  
無料

13:30～15:30 (受付: 13:00～)

■ 会場：東京しごとセンター  
地下2階講堂

■ 講師：滝澤 理砂  
(東京しごとセンター ミドルコーナー ファシリテーター)

■ 定員：40名(申込先着順)

■ 電話番号 **03-3265-8904**

登録・申込み  
の流れ

1 セミナー予約  
(電話またはWeb)

2 しごとセンター(飯田橋)登録  
※原則、要カウンセリング

3 当日受付

災害等やむを得ない事情によって、中止や延期になることがあります。なお、中止・延期の際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。



託児が必要な方は、**8月17日(火)**までに  
**03-5211-1571**までお問い合わせ下さい。  
(満1歳から就学前までのお子様に限ります。)

※雇用保険を受給中の方は  
求職活動の実績として  
認められる場合があります。

まずは

東京しごとセンター

にお問い合わせください

詳しくは  
こちら！

<https://tokyoshigoto-middle.jp/>

東京しごとセンター ミドルコーナー

検索



所在地

受付時間

最寄駅

〒102-0072  
東京都千代田区飯田橋  
3-10-3

平日 … 9:00～20:00  
土曜 … 9:00～17:00  
休業 … 日・祝・年末年始  
(12/29～1/3)

「飯田橋駅」東口徒歩7分  
「水道橋駅」西口徒歩5分  
「九段下駅」徒歩10分



東京都が  
設置した  
施設です





# 30歳から54歳の 就職・転職活動をサポート

ご利用  
無料

都内で就職したい方

納得いく就職・  
転職活動をしたい方



東京しごとセンターは、あなたの就職・転職活動を全力でサポートします！

## キャリアカウンセリング



専任アドバイザーの  
丁寧な個別支援

## 求人情報をパソコン・スマホから



求人情報を独自で開拓  
面談会も多数開催

## 各種セミナー・プログラム



就職・転職活動を強化  
スキルアップも

毎月  
50本  
以上  
開催中

来所またはオンラインによる  
登録、面談も可能です

来所の場合は閉館の2時間前までにお越し下さい



説明&見学会を  
随時開催中

お申し込み手続きは、お電話またはWEBで可能



東京しごとセンターで提供するサービスは雇用保険の活動の実績として認められる場合があります。

## 東京しごとセンター ミドルコーナ

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3丁目10番3号

# 03-3234-1433

【お問い合わせ時間】月～金曜日 9:00～20:00 / 土曜日 9:00～17:00  
※日曜・祝日及び年末年始はお休みです。

詳しくはこちら

<https://tokyoshigoto-middle.jp/>

東京しごとセンター ミドルコーナ

検索

