

～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

ストレスと上手に付き合っ 就職活動を成功させよう

変化の激しい時代に、ストレスは付きものです。
心のしなやかさを鍛えて、チャレンジをする為の
ポイントをお伝えします。

参加
無料8/23
(火)13:30～15:30
(受付:13:00～)

全席椅子のみ、メモが取れるようバインダーをご用意します。

対象 30～54歳の求職者の方 (東京しごとセンター飯田橋にご登録のある方)**会場** 東京しごとセンター 地下2階講堂 **定員** 100名 (先着順)**講師** 滝澤 理砂 氏 (東京しごとセンター ミドルコーナー 外部講師)申込み・問合せ
(電話またはWeb)

03-3265-8904

※初めて利用される方は、セミナーお申込み後、前日までに
しごとセンター(飯田橋)にご登録ください。(※原則、要カウンセリング)

開館時間

平日 9:00～20:00 / 土曜 9:00～17:00
※日・祝日・年末年始(12/29～1/3)は休みです

- 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。
- 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。
- 個人情報の取扱の詳細については <https://www.tokyoshigoto.jp/privacy/> をご覧ください。
- 動画配信用として講師及びスライドを撮影することがあります。あらかじめご了承ください。



託児が必要な方は、**8月16日(火)**までに**03-5211-1571**までお申し込みください。
(満1歳から就学前までのお子様に限ります。)



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ください



説明&見学会を
随時開催中

お申込み手続きは、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就職活動の実績として認められる場合があります。

申込み・問合せ

☎ 03-3265-8904

東京しごとセンター ミドルコート

詳しくはこちら <https://tokyoshigoto-middle.jp/>

東京しごとセンター ミドル

検索



所在地

〒102-0072
東京都千代田区飯田橋
3丁目10番3号

開館時間

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

最寄駅

「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

