



しながわお仕事相談室 出張ワークショップ

# がんばるあなたのための ストレスケア

しながわお仕事相談室は、性別・年齢問わずどなたでもご利用いただける相談室です。いつもは下神明にある中小企業センターにて対面相談を行っていますが、センターを飛び出して、品川区内の各エリアにて「はたらく」にまつわるワークショップを開催しています。今回は北品川にある KAIDO books&coffee をお借りして、「ストレスケア」をテーマとしたワークショップを開催します。今、感じているストレスを書き出したり、参加者同士でシェアをすることで、新しい視点でのストレスへの対処方法を見つけ出します。興味のある方は、ぜひご参加ください！

**日程：8月31日（水）**

**時間：10:15～11:15（受付開始時間 10:00）**

**場所：KAIDO books&coffee（品川区北品川 2-3-7 丸屋ビル 1F）**

**対象者：概ね 40 歳～54 歳以下の在職中・求職中の方**

**定員：4 名（先着順）**

**参加費：無料**

（1ドリンクお買い求めください）



[注意事項・ご案内]

- ・お子様連れの参加はできません。単身でのご参加をお願いいたします。
- ・ワークショップについてのお問い合わせはしながわお仕事相談室 <shinagawa-shigoto@persol.co.jp> までメールにてお願いいたします。
- ・ワークショップは、新型コロナウイルス感染症等の影響により、延期・中止となる場合がございます。予めご了承ください。

お申込み



開催前日の  
17時 まで受付

しながわお仕事相談室ホームページから  
ご予約ください。(www.shinagawa-shigoto.jp/)

経験豊富なキャリアコンサルタントによる就業相談の予約も受付中。詳細はホームページをご参照ください。

【主催】品川区 商業・ものづくり課 TEL:03-5498-6352（平日）9:00～17:00

※本セミナーは品川区の委託を受け、パーソルテンプスタッフ株式会社が運営しています。