

働くための一歩をふみだそう！

播磨町就職等自立支援 セミナー

参加費無料

※1回のみ受講もできます

1 お金から考える働き方

10月10日(金) 10:00～12:00

「お金」を切り口に、自分の生き方や価値観を見つめ直すワークを通じて、自分に合った働き方を一緒に考えていきましょう。

2 働き続けるための メンタルヘルス

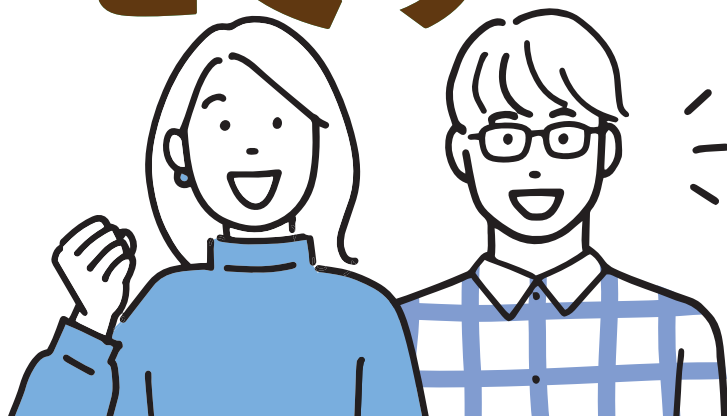
11月14日(金) 10:00～12:00

ストレスなく働き続けるのは難しい…。だからこそ自分に合った「ストレス対処法」やストレスを生みやすい「思考のクセ」などについて学び、ワークを通じてストレスとうまく付き合う方法を考えましょう。

3 レジリエンス ～しなやかに立ち直る力～

12月12日(金) 10:00～12:00

「心の回復力」であるレジリエンスを高めておけば、困難な状況でも乗り越えて成長することができます。レジリエンスについて知り、折れないしなやかな心を持つコツを学びましょう。



対象者

働きたいけど、どのように就職活動すればいいかわからない方、自信がない方、
就職への不安がある方、及びそのご家族

定員 20名 (申込み先着順)

場 所 播磨町総合福祉センター
1階 相談室⑤

加古郡播磨町宮北1丁目3番5号

※裏面に地図・アクセス方法 記載

申込み方法 下記の電話・FAX・メール

FAXの場合は、裏面の申込み用紙に、参加される講座名・参加される方の氏名・年齢・住所・電話番号をご記入の上送信ください

午後から 個別相談実施！

※1回50分間の個別相談です

予約優先制ですので、
事前にお電話にてお申込みください。

時間

- ☐ 13:00 ～ 13:50
- ☐ 14:00 ～ 14:50
- ☐ 15:00 ～ 15:50



【お申込み先】

あかし若者サポートステーション

 078-915-0677

 **FAX** 078-915-0678

 wakamono@sust-harima.org



播磨町 就職等自立支援セミナー

参加申込み用紙

FAX : 078-915-0678
(あかし若者サポートステーション 行き)

参加の講座	☒ 参加希望のセミナーにチェック	時間はすべて 10:00~12:00
	☐ ① お金から考える働き方	10月10日(金)
	☐ ② 働き続けるためのメンタルヘルス	11月14日(金)
	☐ ③ レジリエンス ~しなやかに立ち直る力~	12月12日(金)
氏名・年齢	(ふりがな) _____ 年齢 歳	
住 所	_____ 市	
TEL	* 日中連絡のつく電話番号 () _____	
個別相談	希望する ・ 希望しない	
* セミナー内で聞いてみたいことなどがあればご記入下さい		

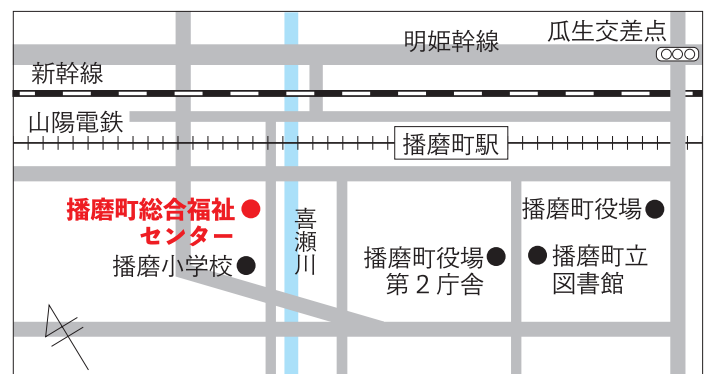
※講座の内容・定員は表面をご覧ください ※個人情報 は本セミナー以外で使用することはありません
※FAX にてお申込みいただいた方には、受付後お電話でご連絡いたします

開催場所へのアクセス

播磨町総合福祉センター 1階 相談室⑤

〒675-0143
兵庫県加古郡播磨町宮北 1 丁目 3 番 5 号

- 無料駐車場あり
- 山陽電鉄播磨町駅より徒歩 2 分



あかし若者サポートステーション

〒673-0882 明石市相生町 2 丁目 6-5 38 ヤングビル 5 階
(明石駅から徒歩 10 分 勤労福祉会館のはす向かい)
TEL.078-915-0677 第 2、4、5 土・日・祝・年末年始休み

サテライト播磨

〒675-0064 加古川市加古川町溝之口 755 安本ビル 4 階 北号室
(加古川駅から徒歩 3 分)
TEL.079-423-2355 第 1、3、5 土・日・祝・年末年始休み



wakamono@sust-harima.org



http://sust-harima.org

あかしサポステ

検索

主催：播磨町総合相談 委託先：あかし若者サポートステーション

あかし若者サポートステーションは、一般社団法人ひょうご若者自立支援センターが運営しています

2025.7