高年齢者再就職支援セミナー

無料です

概ね５５歳以上 方の

シニアのいきいきストレスマネジメント

令和８年11月18日（水）

午後１時３０分～４時　（受付開始１時から）

場所：月島区民センター 1階 会議室　中央区月島4-1-1
地下鉄月島駅　10番出口徒歩1分



内容

◎シニアの就職活動におけるストレスとは

◎ストレス事例についてのグループワーク

◎ストレスから身を守るセルフケア



講師　小澤 小百合 氏

公認心理師　産業カウンセラー
国家資格キャリアコンサルタント
認知行動療法学会会員

定員40名程度（先着順）

お申込み
お問合わせ

令和8年10月19日（月）より電話で申込受付

シルバーワーク中央　０３－３５５１－９２００

午前9時～午後5時　月～金曜日（祝日は除く）

主催　中央区・社会福祉法人中央区社会福祉協議会
共催　公益財団法人東京しごと財団・公益社団法人中央区シルバー人材センター