

参加
無料

女性のための再就職講座



「心もカラダも健やかに」 働きたい！をかなえよう



もう一度働きたい！でも再就職を考えるにあたっては、心身の健康課題やストレス等が不安要素となっていないですか？前向きな再就職活動のために心健やかな状態で働くための知識や、再就職への心構え、具体的な一歩を踏み出すためのヒントを学びましょう。

日時

令和6年 **12**月 **17**日（火）午後2時～4時

会場

亀有地区センター（リリオ館7階・第一会議室）

葛飾区亀有3-26-1

アクセス：JR亀有駅南口駅前（イトーヨーカドー7階）

対象

再就職をめざす女性25名

内容

- ・ストレスとメンタルヘルスの基礎知識
- ・年代別のライフサイクル、心身の健康課題とストレス
- ・自分のタイプを知り、心の健康を整える
- ・前向きに就職活動に向かうための第一歩



申込方法

11月18日（月）午前9時からオンライン申請
または電話（03-5698-2211）にて先着順で受付



講師：片岡 実佐子（かたおか みさこ）さん

公共の相談室や職業訓練を中心に幅広い層へ就職/就業支援。女性の再就職相談に多数携わる。自身の心身過労による長期休養～再就職の経験から、働くことと心身の健康の密接な関わりを実感し「仕事とメンタルヘルス」や「健康を含む女性課題」について自治体や企業にて研修・セミナーを行う。

1級キャリアコンサルティング技能士／精神保健福祉士／女性労働協会認定講師／女性の健康経営アドバイザー。

申し込み先
問い合わせ

葛飾区男女平等推進センター
（ウィメンズパル内）

03-5698-2211

オンライン申請は
こちらから

