

お仕事探し準備

# セミナー & ミニセミナー

女性がイキイキ♪働くための



会場 &  
オンライン  
開催

託児  
サービス有

「わたし」らしく働く!

## セミナー

気軽に聞ける 話せる♪

## ミニセミナー

会場  
開催

お子様  
同伴可

### 9/27 金 ストレスをコントロール! 心と体のセルフケア

仕事でも生活でも人間関係をはじめとするストレスは付きもの。心身ともに健康であるために、ストレス発生のメカニズムを知り、セルフケアの方法を身につけましょう。

#### セミナーのPOINT

- ・自律神経のメカニズム
- ・ストレスと体の関係
- ・ストレスを溜めないための思考法

形式 会場 & オンライン (Zoom) 同時開催  
時間 10:30~12:00  
定員 会場参加 20名 (先着順) / オンライン参加 20名 (先着順)

#### 託児サービスについて

5名 (先着順) 500円 (原則、未就学児に限る)  
9月18日 (水) までに要予約



### 9/25 水 どう始めたらいい? 保活の基本

保育園など申込みをする際、知ってるようで知らない情報、ポイントについてご紹介します。これから保活される方、保活中の方もぜひご参加ください♪



形式 会場開催  
時間 11:00~12:00  
定員 11名 (先着順)

#### お子様同伴可

上記の座談会はお子様同伴での参加も大歓迎です。※託児サービスはありません



#### 共通事項

対象 市内在住・在勤・在学または市内で就労希望の女性  
お申込み 8月5日 (月) 10:00~ 受付開始 電話もしくは女性しごとテラスHPから予約

#### 会場・問い合わせ

### 豊田市女性しごとテラス

豊田市若宮町 1-57-1 T-FACE A館 9階  
TEL 0565-41-7555

(お問い合わせ時間) 10:00~18:00 定休日: 火曜日

● 土日祝日も開いています

お申込みは  
こちらから



豊田 女性応援 検索

Facebook更新中★ 豊田市女性しごとテラス

