

労働セミナー

参加対象：管理者、労働者、求職者、一般の方などで興味がある人

参加無料

仕事に
活かせる

教えて保健師さん!

こころと身体の
セルフケア



講師 / 土井 和恵さん
(保健師)

〔最近の講演〕「働く人のメンタルヘルス」
「メンタル不調者への対応」

- ・ワークとライフで活用できるストレス解消法
- ・手軽に出来るセルフケアを学ぶ

鳥取会場 定員 **30名**

日時 / **11月8日(火)**
14:00~15:30

場所 / 鳥取市人権交流プラザ
2階 研修室
(鳥取市幸町151)

倉吉会場 定員 **30名**

日時 / **11月17日(木)**
14:00~15:30

場所 / 倉吉市立図書館2階
視聴覚ホール(倉吉交流プラザ)
(倉吉市駄経寺町187-1)

米子会場 定員 **35名**

日時 / **11月29日(火)**
14:00~15:30

場所 / 米子市立図書館
2階 研修室
(米子市中町8)

参加申込書 電話・FAX・QRコードでお申込みください。定員に達した時点で受付終了となります。(当日参加不可)

(ふりがな)		【鳥取】	【倉吉】	【米子】	セミナー申込み QRコード		
参加者氏名		11/8 (火)	11/17 (木)	11/29 (火)			
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
求職活動中で証明書が必要な方は☑をお願いします。	TEL	会社(団体)名					
<input type="checkbox"/> 証明書必要	Eメール	住所 〒					
申込 問合せ先	みなくる鳥取 電話 (0857)25-3000 FAX (0857)25-3001	みなくる倉吉 電話 (0858)23-6131 FAX (0858)23-2454	みなくる米子 電話 (0859)31-8785 FAX (0859)21-0034				

新型コロナウイルス
感染予防対策

※検温、マスクの着用、手指消毒液の設置、座席間隔の確保、換気を徹底しています。
※発熱症状など体調のすぐれない方は参加をお断りします。
■新型コロナウイルス感染症の流行状況により中止・延期となる場合があります。

