

わかもの就労支援セミナー

～就活に役立てる～ 呼吸法や瞑想を 取り入れた心の整理法



就活の面接や説明会での緊張を
和らげるコツを学びませんか。
呼吸法や瞑想を取り入れ、心を
整える方法を解説します。

参加
無料

日 程

2025年 **12月23日**(火)

時 間

14:00～16:00

会 場

ムーブ町屋4F会議室
(荒川区荒川7-50-9 センターまちや内)

講 師

福井和恵氏 (精神保健福祉士 臨床心理士)
若者へ向けメンタルヘルスや自己分析ワークなどやっています。
サポートデスクで個別で相談も可能です!!

町屋駅から
徒歩約1分

ご予約・お問い合わせ: わかもの就労サポートデスク

申込フォーム

荒川区ホームページ



TEL

03-3800-6188

受付

月～金曜日 10:00～18:00
(土・日・祝日除く)

