

# 不安やストレスに 悩まない 7つの習慣 ～ココロの整え方入門～

講師 **吉町 友美**  
(キャリアコンサルタント)

これまでホテルマン、アナウンサーを経験。2011年からはキャリアコンサルタントとして若年者の就労支援に携わる。障害者の就労支援、高校や大学でキャリア教育支援の講義のほか、社会人向けのコミュニケーションやストレスマネジメントなどをテーマにしたセミナーを多数開催。

12月15日 日 10:00～12:00

会場：青森県総合社会教育センター 第2研修室



SDGs

元気に働いている人、元気に毎日を過ごしている人は何をしているのか？  
ココロを整えたい方、生き方上手になりたい方の入門講座。  
ストレスに関する知識を紹介しながら、明るく楽しく前向きにセルフケアを学びます。

**受講無料**

どなたでも参加できます。[定員15名]  
受講のお申込みは、下記までメール・電話・FAXで。

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局  
〒030-0111 青森市大字荒川字藤戸119-7  
TEL 017-739-0900 / FAX 017-739-2570  
メール [alis02@jomon.ne.jp](mailto:alis02@jomon.ne.jp)

主催：青森県総合社会教育センター  
(この講座は指定管理者 学び・生かすあおもりグループが運営します)  
右→のQRコードから指定管理者のホームページへつながり、  
各講座のご案内をご覧ください。  
<https://www.manabi-aomori.com>

