

令和8年度第1回在職者交流会 開催要項

- 1 目 的 働いていると、仕事や職場の人間関係、生活の中でストレスを感じることも多く、そのままにすると、体調を崩し、仕事を続けることが難しくなることがあります。
そこで今回は、働き続けるための健康管理の仕方やストレスに対処する方法について知り、自分に合った方法を身につけていただくことを目的として開催します。
- 2 日 時 令和8年11月14日（土） 10時～11時
- 3 日 程 9:30～10:00 受付
10:00～10:05 開会挨拶 所長 玉川 孝一
10:05～11:00 勉強会とグループワーク
11:00～11:05 閉会
- 4 会 場 ふれあいの館 大会議室
住所：青森市中央3丁目16番1号 TEL 017-777-1778
- 5 主 催 青森障害者就業・生活支援センターすこやか
- 6 テ ー マ 「働き続けるための健康管理とストレス対処のしかた」
- 7 内 容 勉強会及びグループワーク
- 8 講 師 地域活動支援センターすばる 相談支援専門員 上野貴史 氏
同 相談支援専門員 菊地礼子 氏
- 9 参集範囲 青森障害者就業・生活支援センターすこやか登録者
- 10 参加費等 無料
- 11 申込方法 申込用紙をFAXまたはメール

(別紙)

青森障害者就業・生活支援センターすこやか担当者 行
FAX 017 (764) 0104

令和 年 月 日

令和8年度第1回在職者交流会 参加申込書

私は、11月14日開催の在職者交流会へ参加を希望します。

氏 名 _____

通 信 欄

※ 11月10日(火)までに、ご返信くださいますようお願い致します。

※ 感染対策として、発熱、咳、咽頭痛等の症状がある場合は、参加をお控えくださるようお願いいたします。