

参加無料!!!

3/7 (金)

14~16時

## 在職従業員むけ研修

メンタルヘルスマネジメント(セルフケア)  
～ 前向きに充実して働くためのスキルを学ぶ～

01 | 自分を守るセルフケア

02 | 前向きに充実して働くためのスキル

03 | カスハラから身を守るために

### 会場

士別市勤労者センター 研修室  
(士別市東5条9丁目1607番地14)

### 講師

キャリアバンク(株) 登録講師  
川田 泰輔 氏

### 対象者

市内事業で就業されている方  
(定員20人予定)

### 申込期間

令和7年3月5日(水)まで  
申込み多数の場合は、調整させていただきます。

お問い合わせ

士別市経済部商工労働観光課

☎ 0165-26-7137

裏面の申込書に必要な  
事項を記入し申込み  
をお願いします。

【主催】士別市、(公財)日本電信電話ユーザ協会士別地区協会、  
士別商工会議所、朝日商工会、士別中小企業勤労者福祉協会

# 在職従業員むけ セルフメンタルケア研修 申込書

事業所 概 要	事業所名：	所在地：
	電話番号：	担当者：
	事業内容	従業員数
受講者 名 簿	ふりがな： 氏 名：	連絡先：
	生年月日	業務内容：
	ふりがな： 氏 名：	連絡先：
	生年月日	業務内容：
	ふりがな： 氏 名：	連絡先：
	生年月日	業務内容：
	ふりがな： 氏 名：	連絡先：
	生年月日	業務内容：

FAXにて、申込みをお願いします。  
送信先 士別市経済部商工労働観光課  
(FAX) 0165-22-2478