ここにし 保育士セミナー

心と体を守るセルフケア

休んでも疲れが取れないときの自分のサインと、
仕事を家まで引きずらない切り替え方

こんなことを感じている方へ

- 休んでも疲れが残っている
- 仕事のことを家でも考えてしまう

30分 Zoom研修

自分に出やすい疲れのサインに
気づき、仕事をいったん終える
ための切り替え方を一緒に考えます。

開催方法 Zoom

日 時 令和8年9月25日（金）
13時30分 ～ 14時00分

参加費 無料

対 象
- 現役保育士(西宮市在勤または在住)
- 保育士として仕事を考えている方
(ここにしへの登録が必要です)

申し込み 右記QRコードを読み取り、
申し込みフォームからお申し込みください

セミナー開催日の1週間前頃にご登録のメールアドレスへ
Zoomのミーティング ID・パスコードなどをお送りします。



講師 富家（とみいえ） 香麻里（かおり）
社会保険労務士
キャリアコンサルタント

申込締切 9/17(木)

主 催 ここにし 西宮市保育士・保育所支援センター
📍 〒662-0855　兵庫県西宮市江上町7-11-802
📞 0798-31-0565
✉ info@coconishi.or.jp