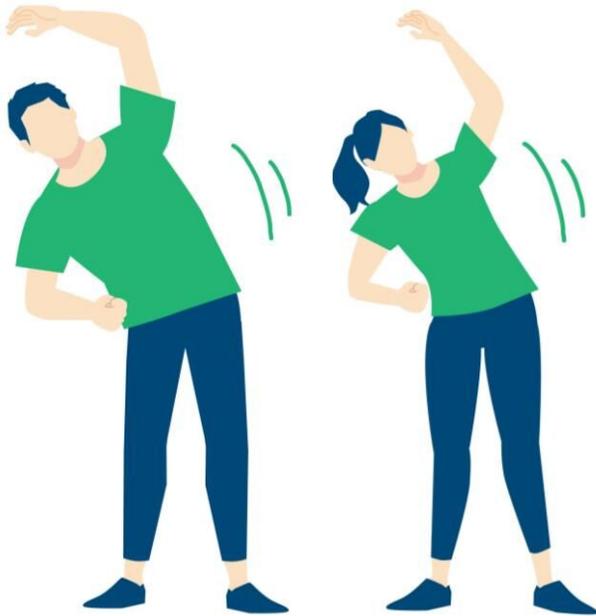


ミドル世代向け 2025年2月・3月 活動準備セミナー

費用無料

ハイブリット開催



活動準備セミナー

開催数：10回/年
定員：10名

希望する生活のため活動性を上げていきたい方に、健康や生活を向上させることにつながるセミナーを開催しています。オンライン参加なら自宅で気軽に聞くだけ参加も可能です。

開催日	活動準備セミナー	場所・参加方法
2025年2月13日(木) 14:00~15:00	『最新生成AIで出来ること』 新しいテクノロジーとして注目を集めている生成AIで出来ることを知り、実際に体験してみるセミナーです。	裏面に記載されています
2025年3月13日(木) 14:00~15:00	『余暇・趣味の持つ効果』 余暇や趣味が生活に与える効果や新しい趣味を開拓する際のポイントを解説するセミナーです。	裏面に記載されています

対象者：ミドル世代(概ね30代後半から50代前半)で求職中または定職についていない方

定員：10名(現地参加は5名まで)

申込方法：開催日前日までに下記方法でお申し込みください。

○現地参加の場合は、TEL:06-6787-2008

○オンライン参加の場合は、二次元コードから

※参加方法が選べます。詳細は裏面をご覧ください。

2月開催分



3月開催分



セミナー内容の希望をお聞かせください

セミナー内容は参加者からの希望をもとに決定していきます。今回参加時に次回の希望を挙げていただくか、二次元コードからご回答下さい。決定したセミナー詳細はHPのスタッフブログ、SNS(X、Instagram)でご確認、またはお電話にてお問合せください。

セミナー希望
アンケートURL



サポステの
スタッフブログ



【セミナー内容の例】

基本的な健康ケア	コミュニケーション
運動習慣の構築	タイムマネジメント
食事の栄養バランス	生活に関するお金
睡眠の重要性	余暇・趣味
ストレス管理	目標設定・行動計画
リラクゼーション	社会参加・資源
メンタルヘルス	制度・施策
感情の処理	その他、希望するもの

選べる参加方法

※オンライン参加の場合はZOOMの動作環境が必要です。

- ☑ 中河内地域若者サポートステーション現地参加またはオンライン参加
オンライン参加の方は二次元コード(こくちえず申込サイトへのリンク)からお申し込みください。申込時にZOOMのURLをお送りします。
- ☑ 気軽に参加して頂けるよう、オンラインで受講される方はセミナー中のZOOMのビデオ、オーディオともにOFFにして参加して頂けます。

2月開催分



3月開催分



現地参加の場所：中河内地域若者サポートステーション 4F
大阪府東大阪市高井田元町2-4-6岸田興産ビル

