

ワーク・ライフ・バランスセミナー

～人生100年時代を楽しむために～
仕事もプライベートも妥協しない! 見つけよう! 私にあったWLB



配信テーマ

自分に合うワークライフバランスとは
ワークライフバランスとセルフメンタルケア
職場のメンタルヘルス

配信期間
(申込期間)

令和8年10月1日(木)から
令和9年3月5日(金)まで
※YouTubeでのオンライン限定配信

配信時間

約60分

受講料

無料

対象者

労働者、事業主、人事労務担当者、
その他ワーク・ライフ・バランスに関
心がある方



いわい なほみ

講師：岩井 奈保美 氏

キャリアコンサルタント
メンタルケア心理専門士
日本産業カウンセラー協会北関東支部認定講師

キャリア支援を中心とした様々な相談
業務に従事する傍ら、自治体や職業
訓練校、高等学校等で、キャリア支援、
ストレスマネジメント、コミュニケー
ションスキルなどのセミナーを行って
いる。

★動画視聴の流れ★(申し込みは電子申請のみ)

- ① 令和8年10月1日(木)から令和9年3月5日(金)までに、
電子申請よりお申し込みください。
※ 入力していただいた個人情報、動画URLの送付など、当セミナーの
実施以外には使用いたしません。
- ② 申し込み完了後、動画視聴用URLをメールでお送りします。
- ③ 動画視聴後は、アンケートにご協力ください。※令和9年3月8日(月)まで



申込はこちら

★注意点★

- ・ 受講証明書の発行はありません。
 - ・ 本動画の視聴に関するインターネット通信費用は、視聴者のご負担となります。
 - ・ 動画内容に関する質問は受け付けておりません。
- その他、ご不明点がある場合は、下記までお問合せください。

問い合わせ 〒350-1123 埼玉県川越市脇田本町8番地1 川越市産業観光部雇用支援課
TEL:049-238-6702

主催:川越市 後援:川越商工会議所 (公財)川越市勤労者福祉サービスセンター