しごと無料相談会

就職活動の仕方や履歴書の書き方がわからない、自分にあった仕事がわからないなど専門のカウンセラーに相談してみませんか。

◇**日時**　3月13日（水）13時～16時まで
◇**場所**　市役所　1階121会議室
◇**対象**　40歳代前半までの市内在住・在勤・在学の人及びその家族
◆**問い合わせ**　商工課（☎内線262）へ

子育てゆとり創造センターの行事に参加しませんか

▼**市ボランティアによる人形劇「おむすびころりん」と腹話術**
◇**日時**　3月6日(水)10時～
◇**定員**　先着20組（親子）
◇**申込み**　3月5日（火）16時まで
▼**リフレッシュ・ヨーガ**
◇**期間・時間**　4月～平成26年3月までの毎月第3木曜日　13時15分～14時30分
◇**対象**　市内在住の子育て中の人またはその家族
◇**定員**　先着15人
◇**参加費**　無料
◇**申込み**　3月1日（金）10時から受付
☆託児を希望の場合は、事前に予約が必要です。
◎**共通**
◇**場所**　柳本保育園　遊戯室
◆**問い合わせ**　柳本保育園内子育てゆとり創造センター・天理（☎0120―67―1612）へ

市立北中学校・西中学校わかばコンサート　2013

北中学校と西中学校による吹奏楽部の合同演奏会です。
◇**日時**　3月30日（土）14時～
◇**場所**　市民会館（やまのべホール）
◇**内容**　クラシカルな音楽からJ―POP、ディズニーなど幅広いジャンルの音楽を吹奏楽で演奏します。
◆**問い合わせ**　西中学校吹奏楽部（☎64―2285）へ

ならジョブカフェ就活セミナー

書類選考を突破するポイント、面接シミュレーション、集団面接の基本、グループディスカッションの練習など、アットホームな雰囲気で就職活動のコツを学ぶことができる参加型セミナーです。
◇**日程・セミナー名**
①3月7日（木）「応募書類の書き方」
②3月13日（水）「実践に役立つ！面接トレーニング」
③3月21日（木）「集団面接・グループディスカッション」
◇**時間**　いずれも13時30分～16時30分
◇**会場**　ならジョブカフェ（奈良市西木辻町93―6）
◇**対象**　就職活動中の学生やおおむね35歳以下の求職者（40歳代前半までの不安定就労者を含む）
◇**定員**　各回10人程度
◇**受講料**　無料
◆**申込み・問い合わせ**　各回セミナー前日までに電話かFAXでセミナー名、開催日、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号を明記のうえ、ならジョブカフェ（☎0742―23―5730／FAX0742―23―5757）へ

2日間集中面接セミナー＆個別フォロー

「面接を突破したい」「内定を勝ち取りたい」そんなあなたにおすすめです。
実践的なグループ面接を行い、ビデオで自分の面接をチェックします。一人ひとりに合わせた個別フォロー（応募書類・面接チェックなど）もセットであなたの就職決定を「ならジョブカフェ」がバックアップします。
◇**日程・時間・セミナー名**
①3月27日（水）14時～16時　面接基礎編
②3月28日（木）13時30分～16時30分　面接実践編
◇**会場**　ならジョブカフェ（奈良市西木辻町93―6）
◇**対象**　就職活動中の学生やおおむね35歳未満の求職者（40歳代前半までの不安定就労者を含む）で2日間とも受講できる人
☆両日ともスーツでお越しください。
◇**定員**　先着6人
◇**受講料**　無料
◆**申込み・問い合わせ**　3月1日（金）から3月26日（火）までに電話かFAXでセミナー名、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、年齢、性別を明記のうえ、ならジョブカフェ（☎0742―23―5730／FAX0742―23―5757）へ

講座・教室

こころの健康づくり講座

「身体を通して心をほぐす」～ふぁんそんへのお誘い～
落ち込みがちになったり、退職後の生活の変化などでストレスを感じるなど、心が疲れ切っていませんか？
自宅でもできるリラックス方法ふぁんそん（太極拳を参考にした動作と呼吸法）を取り入れながら、身体をほぐすことで心もほぐしてみませんか？
◇**日時**　3月27日（水）14時～16時
◇**場所**　保健センター
◇**講師**　森下高治氏（帝塚山大学大学院教授）、柳澤希緒子氏（大学院連合メンタルヘルスセンター講師・研究員）
◇**対象**　市内在住・在勤・在学の人
◇**定員**　先着30人
◆**問い合わせ**　3月4日(月)から健康推進課（☎内線777）へ