

# はたらくをサポートする講座

第2弾!

## 「はたサポ」～セルフケア編～

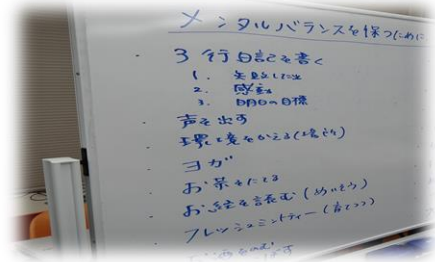
### 参加者募集

はたサポに集まれ!

#### 働いている方をサポートします

「働くことがしんどい…」 「もっと気持ちを楽しめないのかな」等々、様々な悩みをもって働いている皆さん! ぜひ、お集まりください。

セルフケアに役立つ講座を1時間。残りの1時間は、ゆる～く、明るく「お疲れ様共有」の時間です。



#### 参加者の声

「立場や経歴、年齢や性別を超えて対等に話し合えたことが、新鮮で最高にすばらしいところでした!」

グループトークは苦手でしたが、はたサポは、テーマも決まっていて、安心して楽しく参加できました!

#### 第1弾 参加者アンケートより

・セルフケアへの取り組み度があがり、働くストレスが軽減されたと回答しています

#### 【参加対象者】

在職者の方で、以下の①②どちらかに当てはまる方

- ① 39歳位までの在職者で、働く悩みがある方、セルフ・メンテナンスを学びたい方
- ② 支える立場にいる方（支援者、雇用管理に携わる方、家族等。年齢不問）

\* 参加費無料

#### 【開催日時】

金曜日 18:30 - 20:30  
講座1時間 + お茶会トーク

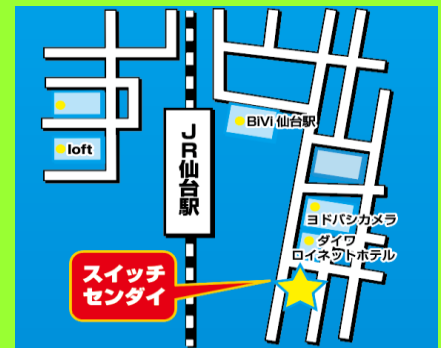
- ① 8/25 ② 9/8 ③ 9/22
- ④ 10/6 ⑤ 10/20

#### 【講座内容】

- ① ストレス・マネジメント
- ② 自分も大事・相手も大事
- ③ 椅子ヨーガ
- ④ ブロックを使った働くワーク
- ⑤ まとめ

【定員】 各回20名

【場所】 認定NPO法人Switch  
【住所】 仙台市宮城野区榴岡  
1-6-3 東口鳳月ビル602  
【電話】 022-762-5851



お車で越しの方は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

## ■ 申込方法

- ① FAX⇒このフォームにご記入の上、送信ください
- ② メール⇒ メールの方は、[info@npo-switch.org](mailto:info@npo-switch.org)までメール下さい。  
【件名】に「はたサポ参加申し込み」と記入。  
【内容】に、下記①～⑥までの事項を記載して送信下さい。

■ お問合せ : メールにてお気軽にお問い合わせください。  
[info@npo-switch.org](mailto:info@npo-switch.org) はたサポ担当 : 小野まで

■ 定員に達し次第、募集終了とし、各自へご連絡します。全回参加の方を優先します。  
1週間前になっても連絡が入らない場合は、お問い合わせください。

### 参加における留意事項

- 参加者には、アンケートをご記入いただきます。
- 個人情報に関しては、本件のみに使用し、助成先への報告等には個人名等の情報はふせますので、ご安心ください。

**【★別枠：有料個別相談】** 在職者の方のお悩みについて、個別にご相談を承ります。  
料金：1回3000円（1時間程度・現状整理、情報提供、問題解決のための助言等）  
有料相談方法：メール[info@npo-switch.org](mailto:info@npo-switch.org)、もしくは電話（022-762-5851 Switch本部）にて  
有料相談希望の旨、ご連絡ください。

参加申し込みフォーム \*送信票不要です。このままお送りください。

FAX送信先：認定NPO法人Switch

**FAX番号：022-762-5853**

① 氏名（ふりがな）					
② 年齢・性別	歳 / 男 ・ 女				
③ 電話番号（連絡先）					
④ 連絡先住所	〒				
⑤ メールアドレス					
⑥ 参加希望日時 (○・× 記入)	8/25	9/8	9/22	10/6	10/20



この事業は、認定NPO法人Switchが、「2017年度 JT NPO助成事業」をうけ実施します。

認定NPO法人Switchは、働く・学ぶを通して多様性社会の実現を目指します。

: 認定NPO法人Switch 宮城県仙台市宮城野区榴岡1-6-3東口鳳月ビル602 電話：022-762-5851