

はたらくをサポートする講座

2018年度版

～精神疾患・発達障がいをお持ちの方のストレスケア講座～

「はたサポ石巻」

共催：
石巻地域就業・生活支援センター

参加者募集（在職者対象）

働いている方をサポートします

まだ大丈夫と頑張っている間に、気が付いたらストレスが溜まっていたというお話をよく耳にします。

「はたサポ」では、自分のストレスに気付く！対処する！！をテーマに皆さんと一緒に考えて行けたらと思います。ゆる～く、楽しくストレスマネジメントについて勉強してみませんか？



【参加対象者】

継続通院をされている精神疾患、または発達障がいのある方で、現在働いている方

*参加費無料

【開催日時】

8月4日 土曜日

13:30 – 15:30（13:00受付開始）

【講座内容】

- ・ストレスに気付く
- ・気付いたストレスの対処法・・・等

【定員】 15名（先着順）

【場所】 多目的ホール第3ステージ

【住所】 石巻市中央3-7-6



ひとの
ときを、
想う。 JT

※駐車場は台数に限りがあります。申し込み先着順になりますので、お車での起こしの方は申し込みの際にその旨ご記入ください。直接会場へのお問い合わせはご遠慮下さい。

■ 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までメール下さい。
【件名】に「はたサポ石巻参加申し込み」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 : メールまたはTELにてお気軽にお問い合わせください。
info@npo-switch.org 「はたサポ石巻」担当 : 田口・山下まで
スイッチ・イシノマキTEL : 0225-24-6511

■定員に達し次第、募集終了とし、各自へご連絡します。
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。

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。

【はたサポ石巻】 FAX送信先 : 認定NPO法人Switch

スイッチ・イシノマキ

FAX番号 : 0225-24-6512

① 氏名 (ふりがな)	
② 年齢	歳
③ 電話番号 (連絡先)	
④ 連絡先住所	〒
⑤ メールアドレス	
⑥ 車での来場希望	あり ・ なし

主催 : 認定NPO法人Switch スイッチ・イシノマキ
共催 : 石巻地域就業・生活支援センター

この事業は、認定NPO法人Switchが、「2018年度 J T N P O助成事業」をうけ実施します。