

はたサポ仙台 参加者募集

募集

- 対象者：・メンタル不調を感じている在職者
・精神科等通院中の在職者

知らないうちにストレスをため込んでいませんか？
セルフケアを一緒に学び、体験しましょう。
自分を大切にしながら、安心して働きましょう。

NPO法人Switchでは、精神疾患や発達障害がある方への就労支援を、専門的に実施しています

第1回

ストレス・マネジメント基礎

- ・自分の状態を知り、上手な対処を考えよう
- ・後半は、お茶会（テーマトーク）でつながろう

8月3日（金）18：30～20：30



第2回

椅子ヨーガ

- ・ヨガは19：30までです。着替え場所有。動きやすい格好、タオル用意をお願いします。
- ・後半はお茶会（テーマトーク）でつながろう

9月7日（金）18：30～20：30



- 🍀 参加料：無料 ＊当日は匿名参加できます
- 🍀 場所：スイッチ・センダイ
- 🍀 定員：20人（先着）

★簡単なアンケートにご協力をお願いします

【申込方法】

①メール info@npo-switch.org

件名に「はたサポ仙台申込」

本文に、参加日時、氏名、住所、電話番号を明記

②電話 022-762-5852 はたサポ担当：小野・今野



住所：仙台市宮城野区榴岡1-6-3
東口鳳月ビル602

特定非営利活動法人Switch内