

# はたサポ仙南



# 募集中



※「はたサポ」とは、在職者の方々の『働く』をサポートする事業の名称です。

知らないうちにストレスをため込んでいませんか？  
セルフケアと一緒に学び、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！

## 第一部

県南障害者就業・生活支援センター「コノコノ」主催

## ストレスと上手に付き合おう！

### 講座内容

- 👤 自分の状態を知り、上手な対処を考えましょう
- 9月2日（日） 10：00～11：30**  
対象者：在職中の障害のある方  
場 所：まちづくりオーガ 2階研修室



## 第二部

## 交流会

～ご飯を食べながらセルフケアについて語ろう！～

### 講座内容

- 🍴 交流会（テーマトークあり）でつながろう！
- 9月2日（日） 11：50～13：30**（移動時間含む）  
対象者：在職中の精神疾患・発達障がいがある方  
場 所：とり八（大河原町大谷町向143-1 市村屋ビル 1F）



参加費：第一部は無料。  
第二部は実費負担（1,080円）  
定 員：15名（先着）

☆簡単なアンケートにご協力お願い致します。

### 📱 申込方法

県南障害者就業・生活支援センター「コノコノ」  
電話：0224-25-7303 FAX：0224-26-1153  
はたサポ仙南 担当：鈴木

※申込時に、氏名・住所・電話番号をお伝えください。

主催：認定NPO法人Switch  
共催：県南障害者就業・生活支援センター「コノコノ」



ひとの  
ときを、  
想う。 JT