

# はたサポ栗原



※「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…？

セルフケアを一緒に学んで、体験していきましょう！

自分を大切にしながら、安心して働きましょう！

日時

2018年9月30日(日) 13:00~15:30

会場

栗原文化会館 (栗原市築館高田二丁目1番10号) 2階 大研修室

第一部

## 在職者研修会

くりはら障がい者就業・生活支援センター「あしすと」主催

### セルフケア～ストレスと上手につき合おう!～

#### 講座内容

☆自分の状態を知って、日々の生活での対処法を考えてみましょう!

☆時間 13:00~14:15



第二部

### 交流お茶会～セルフケアについてお話してみよう!～

#### 講座内容

☆トークテーマ (セルフケア) について、参加者の皆さんとお話してみよう!

☆時間 14:30~15:30



**参加費：無料**

**定員：15名 (先着順)**

**対象者：在職中の障害をお持ちの方 (精神疾患・発達障害向け)**

#### 申込方法

くりはら障がい者就業・生活支援センター「あしすと」

電話:0228-24-9188 FAX:0228-25-4020 E-mail: [work-support@axel.ocn.ne.jp](mailto:work-support@axel.ocn.ne.jp)

はたサポ栗原 担当：二階堂

※お電話・メールでのお申込みの際は、

①氏名(ふりがな)②年齢③電話番号(連絡先)④連絡先住所⑤メールアドレス⑥車での来場希望の有無をお伝えください。

※FAXでお申込みの際は、裏面のFAX申込書に記入の上、ご送信下さい。

※当日は匿名で参加することも可能です。

主催：認定NPO法人Switch

共催：くりはら障がい者就業・生活支援センター「あしすと」



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

# ◆FAX申込書

参加申込フォーム ※送信票などは不要です。このままお送りください。

【はたサポ栗原】FAX送信先：くりはら障がい者就労・生活支援センター  
「あしすと」

■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。

※参加していただいた方に、アンケートの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、助成先への報告などには個人名等の情報は伏せますので、ご安心ください。

**FAX番号：0228-25-4020**

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

## 栗原文化会館 地図

住所  
栗原市築館高田二丁目1番10号  
2階 大研修室

