

はたサポ多賀城

働いている人のための セルフケア講座



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
自分と上手に付き合っていく方法を探しましょう。

*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。

先着20名・参加費無料

日程

2018年 11月30日(金)

時間

18:30~20:30

会場

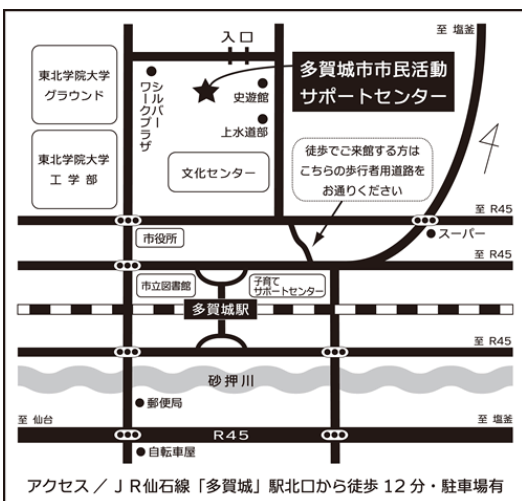
多賀城市市民活動サポートセンター
101会議室

参加
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
- *当日は、匿名でご参加できます
- ・セルフケア支援に関心のある支援者

セミナー
内容

- ・前半 ストレス・マネジメント講座
- ・後半 参加者同士でゆるっとお茶会
テーマトークを出すので安心。
働く工夫をみんなで共有してみよう!



アクセス / JR仙石線「多賀城」駅北口から徒歩12分・駐車場有
※多賀城市文化センターの北隣にあります。
多賀城市上水道部、史遊館の向かい側の建物です。TEL:022-368-7745

.....お申込みは下記の方法でご連絡下さい.....

- ①メール：info@npo-switch.org 件名に「はたサポ多賀城申込」と記載。内容に下記を記してください。
- ②FAX：022-762-5853 下記記載し、送信下さい（送信状不要）
- ③電話：022-762-5852 小野まで

氏名(フリガナ):	連絡電話:	メール:
該当するほうに○をしてください 在職者ご本人 ・ 支援者(所属)		

実施主体：認定NPO法人Switch 協力：障害者就業・生活支援センターわ〜く

認定NPO法人Switch: 仙台市宮城野区榴岡1-6-3東口鳳月ビル602 022-762-5852 はたサポ担当 小野・今野

この事業は、2018 JT NPO助成金で実施しています

