

H3/25 石巻日日新聞

## メンタルケア講座

はたサポ石巻  
在職者ら先着15人

在職者や就職を考  
えている人のメンタル  
ケアをテーマとした「は  
たサポ石巻」が3月9  
日、石巻市中央の多目  
的ホール第3ステージ  
で開かれる。

就労支援を展開する  
NPO法人Switc  
h主催。知らないうち  
にため込みがちなスト

レスへの対処法などを  
講座で学ぶ。

対象はメンタルに不  
調、不安を抱える在職  
者や就職希望者。定員  
先着15人。参加費は無  
料。時間は午後1時半  
―3時半。申込みは同  
法人(24―6511)。