

～メンタル不調やメンタル面に不安を抱えている在職者

又はこれから働こうと考えている方のセルフケア講座～



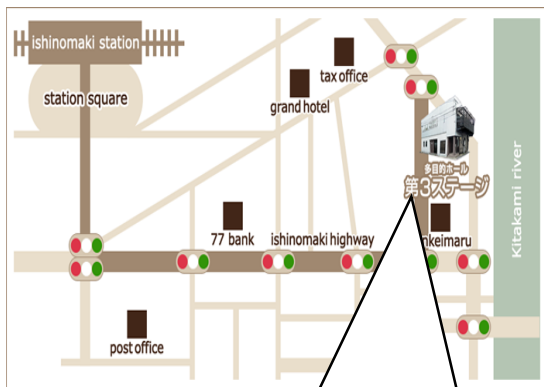
## 参加者募集

共催  
石巻地域就業・生活支援センター

### 働いている方をサポートします

知らないうちにストレスをため込んでいませんか？「はたサポ」では、自分のストレスに対処する！元気になる工夫をテーマに皆さんと一緒に学んでいけたらと思います。ゆる～く、楽しくセルフケアの方法を探しましょう！

先着15名 参加費無料！！



※駐車場は台数に限りがあります。申し込み先着順になりますので、駐車場利用の有無を下記にご記入下さい。  
直接会場へのお問い合わせはご遠慮下さい。

日時

2019年10月26日(土)  
13:30～15:30

場所

多目的ホール第3ステージ  
(石巻市中央3-7-6)

対象

- ①メンタル不調やメンタル面に不安を抱えている方
- ②在職者またはこれから働こうと考えている方
- ①、②どちらにも当てはまる方

### 【講座内容】

・セルフケア講座 ・ストレス対処法 ・元気になる工夫 ・他の人はどうしてる？...など

……お申し込みは下記の方法でご連絡下さい……

- ① メール：info@npo-switch.org 件名は「はたサポ石巻申込」として、下記を記載し送信下さい
- ② FAX：0225-24-6512 下記の欄に記載し送信下さい（送付状不要）
- ③ 電話：0225-24-6511 真壁、伊藤まで



氏名	TEL
メール	駐車場利用 有 ・ 無

主催：認定NPO法人Switch 共催：石巻地域就業・生活支援センター

この事業は、認定NPO法人Switchが、「2019年度JT NPO助成事業」をうけ実施します。

認定NPO法人Switch TEL0225-24-6511 はたサポ担当 真壁・伊藤