



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…？
 セルフケアと一緒に学んで、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

2019年11月17日(日) 13:00~15:30

会場

くりはら交流プラザ エポカ21 (栗原市志波姫新熊谷279-2)
2F 虹の間

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～ストレスと上手に付き合おう!～

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

定員
15名(先着)

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
 お話してみましよう!
 ☆時間 14:30~15:30



◆参加費：無料

◆定員：15名(先着順)

◆対象者：在職中でメンタル不調のある方、発達障害をお持ちの方

◆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

(裏面にFAX申込書がございますので、FAXの際はそちらに記入をお願いいたします)

はたサポ栗原 担当：高橋

※お電話で申込の際は、氏名・住所・電話番号をお伝えください ※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、「2019年度 JT NPO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業・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

くりはら交流プラザ
エポカ21
〒989-5612 宮城県栗原市
志波姫新熊谷279-2

