

# はたらく人のセルフケア ～入門編～



知らないうちにストレスをため込んでいませんか？  
今の自分を点検して、  
上手に付き合っていく方法を学びましょう。

\*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。

日程

2019年 12月7日(土)

時間

10:30～12:30 (受付10:10～)

会場

スイッチ・センダイ

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

講座  
内容

- ・セルフケア講座
- ・参加者同士のゆるっとトーク

先着20名・参加費無料



住所：仙台市宮城野区榴岡1-6-3  
東口鳳月ビル602

特定非営利活動法人Switch内

■お車の方は、近隣の民間駐車場をご利用ください。

■ビルの目印は、1階の佐川急便さんです。  
詳細はホームページを参照ください。

..... 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](mailto:info@npo-switch.org) 件名に「はたサポ仙台申込」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

\*受付連絡を1週間以内にします。連絡がない場合には、問い合わせをお願いします

氏名(フリガナ)：	連絡先： 電話 ・ メール ・ FAX
	【 】

実施主体：認定NPO法人Switch ホームページ：<https://switch-sendai.org/>

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

この事業は、2019 JT NPO助成金で実施しています