サポステ
地域若者サポートステーション

ストレスマネジメント

セミナー

～ストレスとの上手な付き合い方～ を考える

日々、ストレスを感じることがあるかもしれません。
人間関係、夏の暑さ、騒音、悪臭…、
ストレスへの理解を深め、上手な付き合い方を知りましょう～

日　時　：　１０月２４日（火）13：30～15：00
場　所　：　本多の森庁舎内（サポステへ集合）

♡内　　容♡

- ストレスとは…
- 緊張をほぐすために…
- リラックス体験
- プログラムの振り返り

○ 持ち物／筆記用具
○ 参加には事前の
　ご登録・お申込が必要です。

若者サポートステーション石川