

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もあるかもしれません。
人間関係、暑さ、寒さ、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： **サポステスケジュールでご確認ください**
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。