

New!



# 働くための ストレス対策



「ストレスってよく聞くけど、何のことなんだろう？」

「ストレスを感じると、人はどうなるの？」

「自分に合ったリラックス方法やリフレッシュ方法を知りたい！」

**ふと、こんなことを考えたことはありませんか？**

日々の生活の中で起こるストレス。

ストレスの原因や、心や体に起こる反応を知って、自分なりのリフレッシュ方法や  
リラックス方法を見つけませんか？

気持ちよく働き続けるためにも、ストレス対策をしていきましょう！

日 時：2018年5月24日（木）13:30～15:30

場 所：宝塚地域若者サポートステーション

定 員：8名程度（先着順）

対 象：15～39歳までの無業の方（学生除く）

持ち物：筆記用具

参加  
無料

受講にはサポステへの登録が必要です  
まずはお気軽にお電話下さいね！

## 宝塚地域若者サポートステーション

開所時間：火～土曜日 9:00～18:00（日・月・祝日・年末年始は除く）

場 所：〒665-0845

宝塚市栄町1-1-9 アールグラン宝塚 2階

電 話：0797-69-6305

H P：http://zukasapo.hnpo.net/

☆Facebookページもあります☆

