

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 **12月20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☆

