

ストレスを知り上手に付き合いましょう

～ あなたはストレスを溜めていませんか？ ～



◆講師◆

おおえメンタルクリニック ゆう

作業療法士 酒井一浩 氏

ストレスに対する理解を深め
自分のストレスに気づき 対処
する手法のヒントを教えます



申込方法：電話でお申込みください。

対象：15才～39才で就労していない方（※学生、職業訓練中の方は除く）

※ご受講にはサポステへの登録が必要となります。



開催日時

2019年

8月30日（金）

14:00～15:30

参加無料

定員20名

要予約

開催場所

おびひろ地域若者サポートステーション

サポステホームページ
各種セミナーのご案内等



帯広市西6条南6丁目3 ソネビル2階

TEL：0155-67-5202（月～金曜 9:30～17:30）