

主催：北勢地域若者サポートステーション【四日市市委託事業】

Change cafe

2024年12月14日(土)

13:30~15:30

講師：鈴鹿医療科学大学 教授

萩 典子 氏

～講座内容～

カフェをイメージしながら、リラックスできる空間の中で
ストレスについて理解を深め、対処の仕方を一緒に見つけていく講座です

- ・ストレス対処講座① ストレスの理解と対処
- ・休憩〈みんなでティータイム〉
- ・ストレス対処講座② 心が疲れた時 グループワーク



【定 員】10名

サポステ利用者なら誰でも参加できます

【集合場所】北勢地域若者サポートステーション

※13:15にお集まりください

お問合せ・お申込み

北勢地域若者サポートステーション

Tel: 059-359-7280 Fax: 059-359-7281

URL: <http://hokusapo.com>

E-Mail: wakamono@hokusapo.com

〒510-0086

四日市市諏訪栄町3-4星座ビル2F

開所日：火曜日～土曜日 9:30～18:00

休業日：日曜日・月曜日・祝日・年末年始