

参加費無料

## 職場のストレスマネジメント

### 3回連続シリーズ

- 第1回● 1月16日(土) ストレスについて
- 第2回● 1月30日(土) 自分も他人も大切に作るコミュニケーション
- 第3回● 2月 6日(土) 考え方が変わる「認知行動療法」

※受講できる日だけの参加も可能です。

●時 間● 13時30分から15時

●集合場所● 北勢地域若者サポートステーション  
※13時15分にお集まりください。

●講 師● 松井 周 氏

### お申込み・お問合せ

北勢地域若者サポートステーション

10:00~18:00(日・月・祝日・年末年始お休み)

〒510-0086三重県四日市市諏訪栄町3-4星座ビル2階

TEL:059-359-7280/FAX:059-359-7281/E-mail:wakamono.hokusapo.com