

参加費
無料

ストレス対処講座

日程

2022年9月17日(土)10:00~12:00

内容

前半:ストレスについて
後半:考え方が変わる「認知行動療法」

集合場所

北勢地域若者サポートステーション
※9:45にお集まりください

講師

松井 周 氏 (ユニバーサル就労センター)

予約制
サポステ利用者なら
誰でも参加できます



ご予約・お問い合わせ

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>

Mail wakamono@hokusapo.com

開所日 火~土 9:30~18:00

休日 日・月・祝日・年末年始