

# ストレス対処講座

サポステ利用者なら誰でも参加できます

予約制  
参加費無料

[日時] ▶▶▶ 2023年1月14日(土)  
10:00~12:00

[講師] ▶▶▶ 松井 周  
(ユニバーサル就労センター)

[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

## ●内容

考え方が変わる「認知行動療法」

## 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

MAIL wakamono@hokusapo.com

URL <http://hokusapo.com>

〒510-0086 三重県四日市市諏訪栄町3-4 星座ビル2F

開所日: 火曜日~土曜日 9:30~18:00  
休 日: 日曜日・月曜日・祝日・年末年始