

ストレス対処講座

四日市市補助事業

参加費
無料

～思考の切り替えに挑戦～

講師：東京大学大学院出身 看護師
松井 周 氏

認知行動療法をつかって思考のクセに気づき、ポジティブな考え方の引き出しを増やしましょう！

- 【定員】 10名
- 【日程】 2019年 3月 2日（土）
- 【時間】 14:00～16:00
- 【場所】 スプラウト
(四日市市諏訪栄町2-9)

ご予約・お問合せ

北勢地域若者サポートステーション

四日市市諏訪栄町3-4
星座ビル2F

Tel : 059-359-7280

Mail : wakamono@hokusapo.com