

～リラクゼーションを中心に～

# Change cafe

## ストレス対処講座

四日市市補助事業

参加費  
無料

講師：四日市看護医療大学  
萩 典子先生

ストレスは出来るだけすくなくしたいものです。  
自分自身でストレスと上手く付き合っていく  
方法を身に付けましょう。

- 【定員】 10名
- 【日程】 10月18日(木)
- 【時間】 14:00～16:00
- 【場所】 北勢地域若者ステーション

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