

～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教授
萩 典子 氏

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】 平成31年 1月 31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