

～リラクゼーションを中心に～

# ストレス対処講座

参加費  
無料

ストレスは出来るだけ少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つけましょう！

ストレスチェック

タッピングタッチ

リラクゼーション

日程 8月6日（土）

時間 13時～16時

場所 北勢地域若者サポートステーション

講師 萩 典子 氏（四日市看護医療大学教授）

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  
URL <http://hokusapo.com>