

ストレス対処講座

参加費
無料

四日市市補助事業

～ストレスとうまく向き合うには～

講師：東京大学大学院出身 看護師
松井 周 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 2月 7日 (木)

【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