

ストレスについて学ぼう！

<内容>

- ・ストレスとは・・・
- ・こころと身体の状態チェック
- ・いろいろなストレス対処法等

参加費
無料



◆日時：2021年3月23日（火）14:00～16:00
（13:45より受付開始）

◆会場：枚方市民会館 第6集会室（2F）

◆対象：1年以内に就労を目指す15歳～49歳迄の求職中の方

◆定員：8名（先着）

◆持ち物：筆記用具

◆申込み：北河内地域若者サポートステーション

TEL/FAX：072-841-7225

（月曜日～金曜日 9:00～17:30）

事前の申込み予約が必要です。申込み受付は、3月1日からです。



初めての方は、事前面談と利用者登録をお願いします。

北河内地域若者サポートステーションは、厚生労働省の委託を受けて一般社団法人 **ステップフワード** が運営し、若者の職業的自立支援・就労支援を行っています。