

ストレスについて学ぼう

ストレスとの上手な付き合い方

内容

- ・ストレスとは・・・
- ・心と体の状態チェック
- ・いろいろなストレス対処法 など

参加費
無料

※初めての方は、事前面談と利用者登録をお願いします。

◆日時：2020年2月 25日(火) 13:30～16:00

◆会場：枚方市民会館 第6集会室(2階)

◆対象：1年以内に就労を目指す15歳～39歳までの求職中の方

◆定員：12名(先着)

◆持ち物：筆記用具

◆申し込み：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)

事前の申し込み予約が必要です。

申し込み予約は2月3日(月)から受け付けます。

会場はこちら

