

# 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

日時： 平成30年9月25日（火）

13:30～16:00（受付13:15～）

場所： 枚方市市民会館 第6集会室(2F)

持ち物： 筆記用具

定員： 12名



北河内地域若者サポートステーション  
TEL/FAX 072-841-7225

〒573-0032  
大阪府枚方市岡東町12-1  
ひらかたサンプラザ1号館3階305号室

### 開所日時

火曜日～土曜日9:00～18:00  
（日・月・祝日、年末年始は休み）



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、若者の就労支援を行っています。