

# 「はたサポ石巻」

2019年

～メンタル不調やメンタル面に不安を抱えている在職者  
又はこれから働こうと考えている方のセルフケア講座～

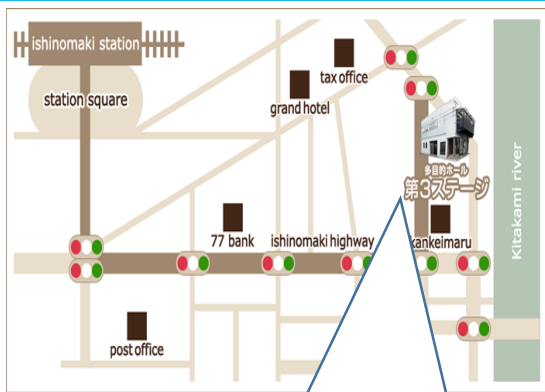
## 参加者募集

共催  
石巻地域就業・生活支援センター

### 働いている方をサポートします

知らないうちにストレスをため込んでいませんか？「はたサポ」では、自分のストレスに対処する！元気になる工夫をテーマに皆さんと一緒に学んでいけたらと思います。ゆる～く、楽しくセルフケアの方法を探しましょう！

先着15名 参加費無料！！



※駐車場は台数に限りがあります。申し込み先着順になりますので、お車でのお越しの方はお申し込みの際にその旨ご記入ください。

直接会場へのお問い合わせはご遠慮下さい。

日時 2019年3月9日(土)

13:30～15:30

場所 多目的ホール第3ステージ  
(石巻市中央3-7-6)

対象 ①メンタル不調やメンタル面に不安を抱えている方  
②在職者またはこれから働こうと考えている方  
①、②どちらにも当てはまる方

### 【講座内容】

・セルフケア講座 ・ストレス対処法 ・元気になる工夫 ・他の人はどうしてる?...など

.....お申し込みは下記の方法でご連絡下さい.....

- ① メール：[info@npo-switch.org](mailto:info@npo-switch.org) 件名は「はたサポ石巻申込」として、下記記載し送信下さい
- ② FAX：0225-24-6512 下記記載し送信下さい（送付状不要）
- ③ 電話：0225-24-6511 山下、田口まで



氏名(フリガナ)：	連絡先電話：	メール：
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

主催：認定NPO法人Switch 共催：石巻地域就業・生活支援センター

この事業は、認定NPO法人Switchが、「2018年度JT NPO助成事業」をうけ実施します。

認定NPO法人Switch TEL0225-24-6511 はたサポ担当 山下・田口

ひとの  
ときを、  
想う。 JT