

一般  
向け

興味のある方ならどなたでも

# ストレスマネジメント・ セルフケア講座

「みんなでストレスマネジメント・セルフケアを学ぼう」

誰にでも変化が訪れる4月。新年度、自分はどうなりたいと思っていますか？

自分をしっかり振り返り、楽しく行動計画を立てましょう。自分らしいwell-beingを目指すことで、周囲の人の理解にも役に立ちます。



講師 小野彩香  
NPO法人Switch 常務理事  
精神保健福祉士・社会福祉士  
・ストレスチェック実施者・  
日本精神保健福祉士協会  
認定スーパーバイザー

開催日時・定員

定員：各日時 先着5名

**初級** 初めてストレスマネジメントを学ぶ方向け内容

参加者イメージ：お勤めしている皆様、子育てをしている皆様、主婦の皆様、学生さん、等々

4/16（土） 10:30－11:45

4/19（火） 13:30－14:45

開催方法

オンライン会議システム Zoom

参加者同士で話す時間は、画面オンでお願いします。  
参加時のお名前はニックネームでOK

費用

1000円(税込)

支払方法

銀行振込(七十七銀行、ゆうちょ銀行)、クレジットカード決済のみ、  
振込手数料についてはご負担をお願いします。

申込方法



下記URL/QRコードよりお申し込みください。

<https://forms.gle/s5c6peE8UmuUdB128>

申込到着後3営業日以内に受付メールを送ります。受付メールに入金方法の詳細等記します。入金確認が取れ次第、予約は完了となります。

問い合わせ先

認定NPO法人Switch 事務局 小野彩香

Email: [a.ono@npo-switch.org](mailto:a.ono@npo-switch.org) 電話：022-762-5851