

ワカモノ

セルフケア

ワークショップ

— 自分なりのストレス対処を考える —

2023

9/2 (土)

13:30~16:00

(open13:20)

- ・ 高校生年代~20代の方、そのご家族の方
- ・ メンタルヘルスに関心のある方
- ・ カードゲームが好きな方



日常生活や学校、仕事、周囲とのコミュニケーション、将来のこと・・・
ストレスを感じたときに、あなたはどのように対処していますか？
自分で自分の心を大事にできるよう、一緒にセルフケアを考えていきましょう。
ゲームなどを使って、初めての方にも気軽にご参加いただけるワークショップです。

申し込みはこちらから→
参加無料 定員30名



場所

仙台市市民活動サポートセンター 市民活動シアター
〒980-0811 仙台市青葉区一番町四丁目1-3
[仙台市地下鉄南北線 広瀬通駅 西出口5よりすぐ]

主催・お問合せ先

認定NPO法人Switch ユースサポートカレッジ仙台NOTE

住所：〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡1丁目6-3 東口鳳月ビル602

電話：022-253-7701 メール：info@npo-switch.org

Switch

* 本イベントは、日本財団からの助成を受け運営しております。

Supported by  日本財団 THE NIPPON FOUNDATION