

2023
11/18 (土)
13:30~17:00

入退場自由
参加無料

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 -

カードゲームで遊びながら
ストレス対処やセルフケアを考えてみましょう！

カードゲーム 体験ブース



バトルしながら新たなストレス対処を考える！
新感覚カードゲーム「ココロリーツナガール」を
体験できます



セルフケアを 考えるブース

セルフケアとは、自分の心を自分で大切にすること。
自分なりにできそうなセルフケアって？
一緒に考えてみましょう

対象

高校生年代～20代の方

* ご家族の方や、教育・支援機関の方もご参加いただけます

場所

青葉の風テラス 2階イベントスペース

(仙台市地下鉄東西線 国際センター駅 2階)

〒980-0856 宮城県仙台市青葉区青葉山 2-1

ご参加にあたっては、事前エントリーをお願いいたします
(当日受付も可)

エントリーはこちらの二次元コードから 



主催・お問合せ先

認定NPO法人Switch ユースサポートカレッジ部門

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

* 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。