

ステップアップセミナーOBOG 会

これから役立つ
ストレスを軽くする

～マインドフルネス～&交流会

日々の生活や仕事で感じるストレスを軽減し、心を落ち着かせましょう

◇ 講師：精神保健福祉士 平川 大

◇ 日時：平成30年10月20日(土) 13:30～15:30

◇ 場所：あいいふ 3F とろっこ
福岡市中央区舞鶴2丁目5-1

お申込みは前日までに

福岡若者サポートステーション

ステップアップ担当：杉園 携帯：090-1082-3031

または担当の相談員までご連絡ください。