

福岡若者サポートステーション  
ステップアップセミナー  
対象者 定着／ステップアップ支援中の方

## 認知行動療法で

# こころを整える

日時 6月27日（土曜日）  
14：00～15：30

場所 福岡サテライト「とろっこ」  
あいれふ3階

講師 梅崎 良則 先生

サポステ塾でおなじみ

### 考え方を少々変えてみませんか

- ☆ 職場でなんかうまくいかない
- ☆ 不安に思うことが多い
- ☆ 自分だけが・・・という思いなど

連絡先：福岡若者サポートステーション  
092-739-3405  
090-1082-3031（杉園）

先着順  
申し込み必要  
お電話ください