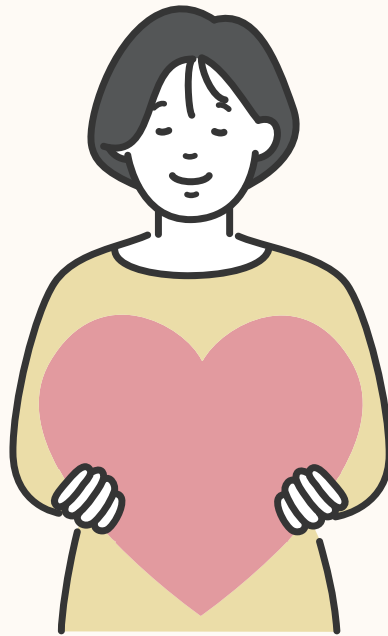


不安と緊張との 上手な付き合い方



不安の仕組みを理解し、
対処法を身に付けましょう

4月28日(金)

10:00 ~ 12:00

日常のさまざまな場面で不安や緊張を感じたとき、上手に付き合いながらやっていけるようになることを目指します。

不安の役割や自律神経との関係を理解し、対処法を一緒にやってみましょう。

対象 ● 15 ~ 49歳の方(就労・就学中の方を除く)

はじめてサポステをご利用の方は、利用登録が必要になりますので、お電話かwebからオンラインサポステ説明のご予約をお願いします。

利用説明会(複数名、対面)予約



オンラインサポステ説明(個別)予約



たちかわ若者サポートステーション
TEL: 042-529-3378

〒190-0011 東京都立川市高松町 2-9-22 生活館ビル 3階
オープン ● 10:00 ~ 18:00 (受付は 17:00 まで)
休館日 ● 水・日・祝日 (年末年始)

ホームページ



公式LINE
@306iskhh

