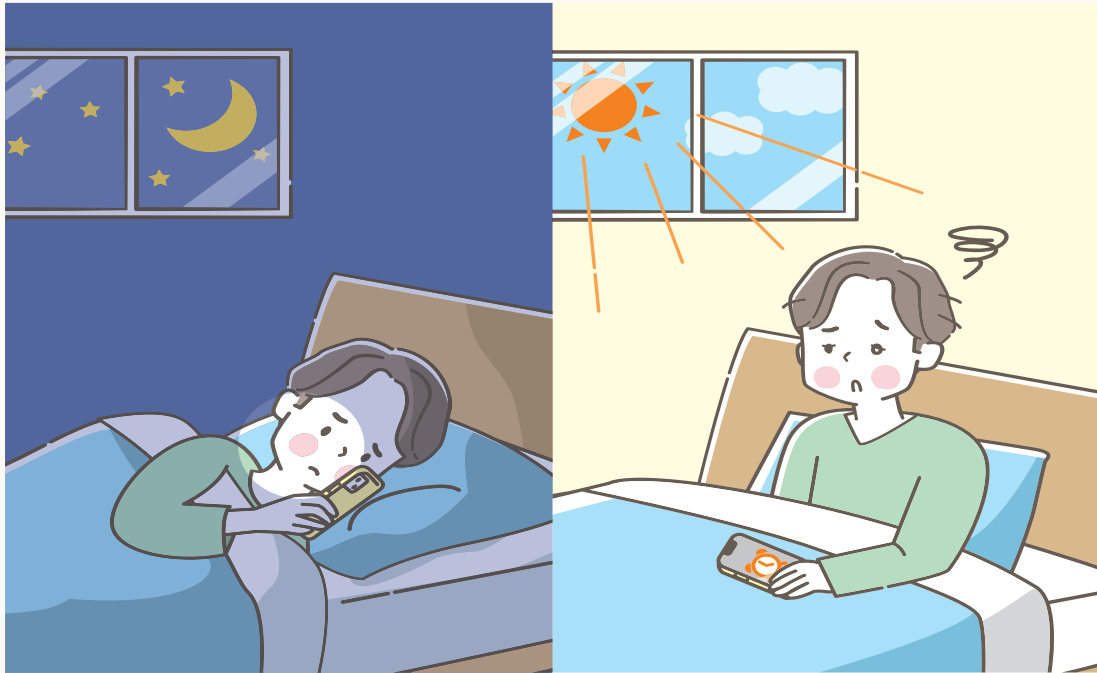


生活リズムの整え方

夜寝付けない
友だちと約束できない



朝起きられない
いつ体調不良になるか不安

少しずつ解決していきませんか？

8月21日 金
13:30 ~ 15:30

生活リズムが崩れていると、何となくいつも疲れていてやる気が出ない、気分ががうつうつとするということも多くなります。

リズムを整え、質のよい睡眠がとれて、体調や気分が改善することを目指す講座です。

たちかわ若者サポートステーション
TEL：042-529-3378

〒190-0012 東京都立川市曙町 2-18-6 S&H 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



申込み ● はじめてサポステをご利用の方は、
利用登録が必要です。
まずはお電話か web から
サポステ説明会をご予約ください。

説明会お申込みはこちら



対象 ● 15 ~ 49 歳の方
(お仕事していない方、在学していない方)

