

あなただけのストレス対処法 コーピングリストを作ろう

健康テラス
文化講座

日時

2023年7月1日(土)
13:30~14:00

場所

大和市文化創造拠点 シリウス
4階図書館 健康テラス

申込

不要・無料(先着10名)

ご愛用の手帳
や、筆記具を
お持ちください。

コーピングリスト とは？

ストレスを感じた時に、解消・軽減できる
自分なりの対処法をリストにしたもの。

簡単にできて、ちょっと気持ち楽になる
オーダーメイドの「心のお守り」を、作っ
てみませんか？