

# ボランティアに役立つ

## ストレスマネジメント講座

～元気なところでボランティアを始める・続けるために～

ストレスへの対処の仕方やストレスとの上手な付き合い方を  
学び、今後の活動、生活に役立ててみませんか？

【日時】 令和3年1月22日（金）  
午後1時30分～3時

【場所】 鏡石町老人福祉センター 大広間  
（鏡石町旭町161番地）

【対象】 ボランティア活動者  
講座に興味がある方  
ボランティアを始めてみようと思っている方 等

【定員】 10名～15名

【講師】 学校法人こおりやま東都学園 郡山健康科学専門学校講師

吉田 久美氏

【申し込み・問い合わせ先】

社会福祉法人 鏡石町社会福祉協議会

住所 969-0404 岩瀬郡鏡石町旭町161番地

電話 0248-62-6428

※1月8日（金）までにお申し込みください

