

2024
年度

社会を 生きめく **ライフスキル**

～すい減らないためのコツ～

毎月
1回

ライフスキルは直訳すると『生きるためのスキル』。

日常のさまざまな問題や課題に対して、健康的に対処するための技術や能力を指します。例えば、生活習慣や健康管理、人間関係など。家庭や日常生活を通して無意識に学んでいる方が多いのではないのでしょうか。

このセミナーでは、みんなでライフスキルについて考えます。

自分の感情やクセを理解して、自分に必要なライフスキルを知る。自分の人生を充実したものにするためにライフスキルを高めましょう！

内容は毎回変わります。セミナーカレンダーにてご確認ください。

【日 時】 毎月 1 回（曜日不定） 14：00～15：30（開場 13：30）

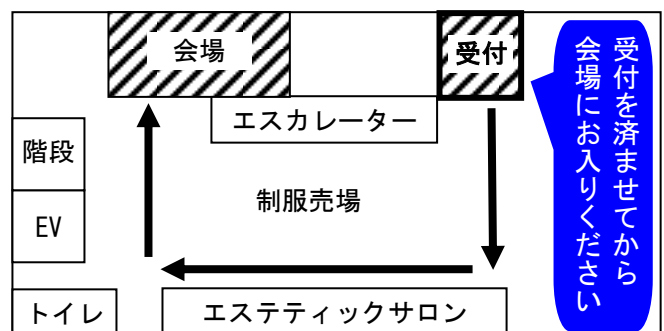
※都合により変更となる場合があります。

【会 場】 サポステ相談室 4

【講 師】 NPO 法人 ライフサポートここはうす
所長 桑原 綾子さん

【定 員】 サポステ登録者 10 名（先着順予約制）

【持ち物】 筆記用具 【参加費】 無料



<お申し込み>

えひめ若者サポートステーション いよてつ高島屋南館 3 階

TEL 089-948-2832 FAX 089-941-5301 MAIL: sp-station@lagoon.ocn.ne.jp

●受付時間 月～土 10：00～18：00（日・祝・年末年始はお休みです）

●サポステ利用は「登録」と「相談員との面談」が必要です。お済みでない方はご相談ください。

※えひめ若者サポートステーションは厚生労働省と愛媛県から委託を受けて **伊予鉄総合企画株式会社** が運営しています。