

# 無料公開講座 こころのケア

2024年7月24日(水)

10:30~12:30

毎日の中で  
落ち込むことはありませんか？

自分が好きなこと  
大切にしていますか？

ストレスケア  
していますか？

当日は「1日解放 day」も 17:00 まで開催しております  
お気軽に遊びに来てください。

## 公開講座お申込み・お問い合わせ

ポータルサイト  
または  
電話・FAX・メールで  
お申込みください。

ポータルサイトはこちらから➡



アビリティーズジャスコ武蔵境センター  
180-0023  
東京都武蔵野市境南町 2-3-16  
武蔵境第一高木ビル 4F  
TEL 0422-30-5682  
Mail:musashisakai@ajscrum.co.jp