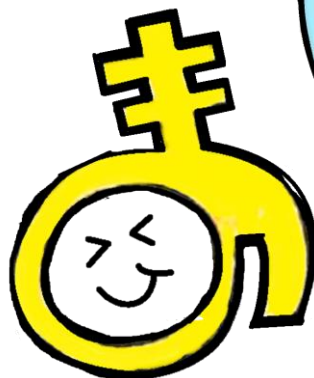
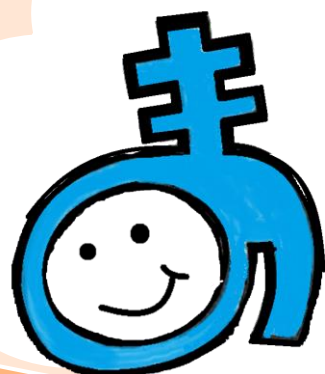


つどいの場



すぽ-す



～自分のストレスサインを知る～

*マインドフルネス講座

*自律神経測定会

自分のストレスを数値で見よう！

【日 程】令和6年11月27日(水)

【時 間】13:30～16:00

【場 所】はちまるサポート川口

(八王子市川口町908-1川口事務所2階)

【定 員】15名

【参加費】無料

【お問合せ】はちまるサポート川口

☎042-652-9116

参加申込はこちら↓



【主催】社会福祉法人 八王子市社会福祉協議会
はちまるサポート川口

【協力】公財)明治安田厚生事業団 体力医学研究所

すぽーす ってなに？

「まるまるすぺーす」は、地域の身近な福祉総合相談窓口である「はちまるサポート(川口・恩方・元八王子)」が運営するつどいの場です。

名前の「まるまる」は「みんなとつながる“輪(わ)”」を意味しています。また、丸くつながっている“輪(わ)”のように、一人も取り残さずに包み込むような場にしようという思いも込められています。

すぽーすに来てみませんか？

「まるまるすぺーす」は、安心して誰かとつながれる場を提供します。はちまるサポート川口では、随時講座などを開催します。誰かと話したい人、自分らしさを見つけたい人…。「まるまるすぺーす」へ気軽に来てみませんか？

また、地域の情報共有や交流の場として「まるまるすぺーす」を活用してみてください。新しい出会いや発見があるかもしれません。

ピアサポートなどの活動をした
たい方を募集します！

「まるまるすぺーす」の運営を
お手伝いしてくださる方も
募集します！

