

## 2013年6月「ポラリス.com」活動のご案内

### 5月の振り返り

5月のポラリス.comではミニ講座『自分を知ろう』をしました。講座の中で「ストレス対処法」についてというテーマでみなさんの対処法を発表しました。対処法として服を買う、アニメ動画の面白いシーンを観る、深く考えすぎない、考えを整理するために絵や文字を書くなど、いろいろな対処法をお聞きすることができました。ポラリスからは丹田呼吸法を紹介しました。深く深呼吸するだけでもストレス度は下がると思います。みなさんも試してみてください。

### 6月のポラリス.comは



### 若者サポートステーションわかやま との「**合同マナーセミナー**」です。

自己紹介の練習や、身だしなみ、姿勢についてなど社会生活や職場でも役に立つ基本的なマナーについての講座を開催予定です。上記以外にもしてほしいマナーに関するテーマがありましたら下のスペースに記入して、ポラリスまで**郵送かFAX**でお知らせください。

\*記入して頂いたテーマでも時間の関係によりできない場合もあります。ご了承の程よろしくお願ひします

**日 時：** H25年 **6月21日(金)** 14:30~16:30 (**第3金曜日です**)

**場 所：** 愛徳医療福祉センター内 **大会議室**

#### 当日のスケジュール

14:30 **ポラリス事務所**に集合、大会議室に移動  
14:30 ビジネスマナー講座開始 第一部  
15:20 休憩  
15:30 ビジネスマナー講座開始 第二部  
16:30 解 散

**\*スケジュールは変更する場合があります**

参加申し込み：**事前の参加申し込みが必要です。6月19日(水)まで**に出欠をスタッフに伝えてください。

#### お問い合わせ・お申し込み

和歌山県発達障害者支援センター ポラリス	TEL	073-413-3200
〒641-0044 和歌山市今福3-5-41	FAX	073-413-3020
愛徳医療福祉センター内	e-mail	polaris@jtw.zaq.ne.jp