

働くための準備運動②

～生活習慣の改善～

お金の管理から体調管理まで
毎日の生活に役立つ知識を学び、生活を整えよう

時間：13:30～14:30

場所：とやまサポステ

4/17

木

お金の残し方

固定費、変動費を整理しよう。

5/15

木

睡眠などの体調管理

睡眠を意識した生活に整えよう。

6/19

木

こだわりと浪費

大事にしたいところ、節約するところ
を考えよう。

お申し込み方法：お電話かホームページからの申し込みをお願いします。

富山県人材活躍推進センター

富山地域若者サポートステーション

☎ 076-445-1998

