

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：とやまサポステ会議室

4/16(木)

ストレス対策

ストレスのトリセツを作ろう

トリ
セツ

こだわりと消費

5/21(木)

大事にしたいところ、節約したいところを
整理しよう

お金

6/18(木)

睡眠などの体調管理

睡眠のトリセツを作ろう

トリ
セツ

見えないお金

7/16(木)

一人暮らしのお金など、節約術を考えよう

お金

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

