

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

サポステ体験会
と同時開催
～15:00

8/20(木)

体調をキープすること

体調のトリセツを作ろう

トリ
セツ

お金の残し方

9/17(木)

お金

固定費、変動費を整理しよう

10/15(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

11/19(木)

お金

大事にしたいところ、節約したいところを
整理しよう

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