

2025年12月5日（金）14:00～15:30

参加者募集中



ぐっすり眠ってパフォーマンスUP！

仕事にも活かせる 快眠セミナー

就活に向けて、まずは睡眠リズムを整えよう！

夜なかなか寝付けない、生活リズムが乱れて昼夜逆転してしまう…。
そんな「眠りの悩み」は心や身体だけでなく、就職活動や仕事のパフォーマンスにも影響します。

このセミナーでは、睡眠のメカニズムを知り、生活リズムや食生活、ストレスとの関係を学びながら、眠りを整えるヒントを得られます。

「寝つきを良くしたい」「生活リズムを整えたい」「元気に活動したい」
そんな方におすすめのセミナーです。

気軽に聞ける内容ですので、「ちょっと睡眠のことが気になるな」という方も、ぜひご参加ください。

場 所 奈良市ボランティアインフォメーションセンター
〒630-8122 奈良市三条本町13番1号はぐくみセンター1階(会議室1-2)

交 通 JR奈良駅西口より南へ徒歩約4分

講 師 葛川 春菜 さん（一般社団法人 こども睡眠カウンセラー協会）

対象者 15～49歳の働いていない、もしくは不安定な働き方をしている方
※参加には奈良若者サポートステーションへの登録が必要です

費 用 無料

定 員 15名

持ち物 筆記用具、ご自身の飲み物



お申し込み
担当のキャリアカウンセラーに
お伝えください



0742-81-8207

（電話受付：平日9:30～17:00）

働くこと
そうだんじょ

奈良若者サポートステーション

15～49歳の働いていない、
もしくは不安定な働き方をしている方をサポートしています