

2026年12月18日（金）14:00～16:00

参加者募集中



毎日を少しでも過ごしやすいするために、自分に合ったコンディションの整え方を一緒に学んでみませんか？

「しっかり寝ているはずなのに疲れが取れない」「就職活動を始めたいけれど、体力が続くか不安」「働き始めても疲れてしまい、長く続けられるか心配」

そんな悩みはありませんか？

それは気合いや根性だけでは解決できません。毎日の食事や睡眠など、生活習慣が大きく関わっています。

今回のセミナーでは、理学療法士の葛川春菜さんを講師に迎え、疲れがたまる仕組みや、食事・睡眠と身体の関係について分かりやすくお話しいただきます。さらに、疲れにくい生活習慣や、疲れた時に上手に回復するためのポイントもご紹介します。

就職活動中の方はもちろん、これから働き始める方や、働き続けるための体調管理を学びたい方にもおすすめの内容です。

場 所 らくじ苑大和西大寺 8階（〒631-0824 奈良市西大寺南町6-11）

交 通 近鉄大和西大寺駅 南口より徒歩5分
※駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください

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、もしくは週20時間未満の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

定 員 15名（無料）

持ち物 スリッパなど上履き、筆記用具、ご自身の飲み物

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

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）

