

令和6年度 就労準備セミナー

# 就活に向け 睡眠や腸活とストレスの関係・ 就活の基本となる身だしなみ について学ぶ



就活に向け、睡眠や腸活とストレスについての関係について学び、就活の基本となる身だしなみについては清潔感を保つための口腔ケアや、スキンケアなどについて体感を交えて学びます。

講師：埼玉西ヤクルト販売株式会社

対象：blankなどから就活に一步踏み出せずにいる人、その家族など

定員：20名(ご家族の付き添いも可能です)

持ち物：ハンドタオル

費用：無料

内容

I. 睡眠と腸活

II. 身だしなみは清潔感！から

\*お肌の印象はスキンケアから(体感含む)

\*お口の中も健康で清潔に

最後にお土産  
あります！

令和6年9月11日(水) 午後2時～午後4時

場所：総合福祉センター「高麗の郷」 研修室

申込みは令和6年8月5日(月)午前8時30分～ お電話もしくは本会 HP から

主催・問合せ：日高市社会福祉協議会 日高市自立相談支援センター  
協力：埼玉西ヤクルト販売株式会社

☎ 042-985-9100

受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分

ホームページ <https://www.hidakashi-shakyo.or.jp/>



\*日高市自立相談支援センターは、日高市からの委託を受けて日高市社会福祉協議会が運営しています。