

退所後の準備セミナー

# 心と体の健康維持 と お金の使い方

2019年1月12日(土)

13:00 ~ 16:00

(集合 12:50 ~)

場所：エフピコRiM7階  
セミナールームC



## 体調管理 (講師：福山市保健師) 13:00 ~ 13:50

一人暮らしをスタートしてから体調が悪くなったらどうしたら良いのでしょうか？  
夜中だったら？慌てないように、その時の対処法を知っておきましょう。



## 1ヶ月の生活費シミュレーション 14:00 ~ 14:50

(講師：カモミールスタッフ)



ミニチュアのお金を使って1ヶ月の生活費のシミュレーションをします。  
「今週は携帯代を1万円払いました。」「1週間分の食事代が5千円かかりました。」  
給料分のお金はどんどん減っていきます。さあ、上手にやりくりできますか？



## 環境に慣れるための心のケアについて 15:00 ~ 15:50

(講師：臨床心理士 尹先生)



新しい環境ってドキドキしますね。いろいろな人との出会い。初めてのこと。  
そんな時の気持ちの持ち方や、心のケアについて心理士の先生から教わります。

【お問い合わせ】

退所児童等アフターケア事業所・カモミール

電話番号 (084) 959-3278



休けいには  
お菓子タイムも