

こころと身体のセルフケア オンライン体験会

脳の活性化・ストレス軽減効果のある
「マインドフルネス」を体験します！

☆いつでもどこでも実践できます。
☆集中力アップ、快眠、不安を
和らげるなどの効果があるかも。

マインドフルネスとは・・・
「いまこの瞬間」に意識を
向けること。メンタルケアや
ストレス対処の方法として
今注目されています！

日時

6月8日(水) Google Meet 定員10名程度

昼休み 12:30~13:00

※カメラ・マイクOFFでもOKです。学内からもアクセス可能。
静かでリラックスできる場所からの参加をおすすめします。



申込方法

〆切 6/7(火)

- ・相談室に、メールまたは電話で以下を伝えて下さい。
「ワークショップ参加希望」①学籍番号 ②氏名 ③電話番号
- ・相談室から申込確認メールを返信します。
MeetURLや連絡事項を記載しますので確認して下さい。

申込は
こちら

【申込・問い合わせ】

保健センター **相談室**

月～金 9:30～16:00

☎ 0467-54-3818

✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp