

～椅子に座って～ 湘南ヨガ

主催：保健センター相談室

途中入退室
OK!

＜テーマ＞
暑さに負けない
からだとメンタル
づくり

誰でもかんたん!

7月3日（金）

①夏バテ対策編
12:30～12:55

②集中力UP編
13:00～13:25



＜申込方法＞①QRコード
②相談室に電話かメール
③相談室に来室



昼休み、 ちょっとひと息つきませんか？

このワークショップでは、椅子に座ったままでできるヨガを体験できます。

着替え不要&運動が苦手でもOK。

7月の暑い時期は、冷房や暑さで体がだるくなったり、試験前で集中力が落ちやすい時期でもあります。

今回は、首・肩のこりをゆるめながら、呼吸を整えて頭をスッキリさせる内容を行います。

夏バテ対策や、試験前の気分リセットにもおすすめ。

「最近ちょっと疲れてるかも」「集中したいけど気が散る」そんな人にぴったり。

途中入退室OKなので、気軽にのぞいてみてください。

終わるころには少しラクになっているはず♡

【日時】2026年7月3日（金）

①12:30～13:00 ②13:00～13:30

（①か②のどちらか、または両方を選択）

【場所】学生支援室（事務棟1階）

* 申し込み・お問い合わせは、保健センター相談室まで。

メール：s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

直通電話：0467-54-3818

