



## ミニワークショップ

# リラクゼーション法 ～ヨガ（アロマ&音楽）による ストレスケアのすすめ～



講師：相談室カウンセラー 深沢

日時：11月25日（月）、11月29日（金）

昼休み（12：40～13：10）

場所：学生支援室内（予定）

費用：無料

申込：事前に学生支援室にお申し込み  
ください。

勉強や就職活動などでちょっと疲れたなあ、リラックスできる方法はないかなあ、と思っている方にお勧めです。身体を伸ばすので、ストレッチしやすい服装でご参加ください。



## 保健センター 相談室



事務棟1F 教育支援課窓口の右側

TEL 0467-54-3818(直通)

月～金 9:30-16:30

(昼休み11:30-12:30)

予約制(TELまたは来室にて申込)