

# 「簡単！気軽に！ 心と体のストレスケア！」

日々の緊張（ストレス）をうまくコントロールしてくれる  
**リラックス体操**をあなたも覚えてみませんか？

いつでも！どこでも！1人でも！  
体の緊張をゆるめて心も元気に！



6月10日（水）

12:00~13:00

学生相談室（2号館1階）

\*定員 15名（先着）※事前申込制

サンドイッチと飲物を  
ご用意します



動きやすい  
普段着で来てね！

\*お申込みは学生相談室まで  
（申込方法は添付申込書をご覧ください）