

体スッキリ！夜はグッスリ！

# ストレッチ&リラクセーション

あたたかな日差しやそよ風が、爽やかな気分にしてくれる季節になりました。新生活の緊張が解けるとともに、疲れを感じ始めてはいませんか？

疲れが取れにくい…ぐっすり眠れない…体や気分をスッキリさせたい…と思っている学生のみなさん、ストレッチ&リラクセーションで、心地よいお昼のひと時を過ごしてみませんか？

日時：6月23日（木）12：30～12：50

場所：206教室

内容：軽いストレッチ、呼吸法などのリラクセーション

定員：20名（先着順！）

申し込み方法：6月17日（金）までに、メールで下記まで。

[g-soudan@koeki-u.ac.jp](mailto:g-soudan@koeki-u.ac.jp)

学籍番号・名前をお忘れなく！確認のメールを返信します。

\*当日のとびこみ参加もOKです！



かやば とのおか  
担当：学生相談室（萱場・殿岡）

[Tel: 41-1120](tel:41-1120)

今後、月1回のペースで、「マッサージ」「自己表現」「自己コントロール」などの内容を予定しています。