



秋の相談支援強化週間イベント

令和4年10月25日～28日 in 岩姫ラウンジ

ウエルネスセンター相談支援室では、学生や教職員のみなさまの心身の健康づくりのサポート企画「**WELL タイム**」として、ヨガ(椅子)やアロマスプレー作りを行います。イベント中は会場にカウンセラーがいるので、気軽に話しに来てください。簡単な心理検査(性格傾向やストレスチェック)も用意しています。

日時：令和4年10月25日(火)から28日(金) 10:30～14:30
場所：D校舎1階岩姫ラウンジ

アロマスプレー作り (30分) ※予約制、なくなり次第終了



- ①10/25(火)12:15～12:45
- ②10/25(火)12:50～13:20
- ③10/28(金)12:15～12:45
- ④10/28(金)12:50～13:20

椅子ヨガでリラックス (30分) ※予約制、定員20名

- ①10/26(水)12:15～12:45
- ②10/26(水)12:50～13:20
- ③10/27(木)12:50～13:20



講師：宇部 実智子先生

認定 NPO 法人日本ヨガ連盟理事長

参加無料です♪予約はこちらからどうぞ
10/20(木)締切

<https://forms.office.com/r/VzUCjivGvF>

