

盛岡大学ウェルネスセンター相談支援室主催

春の相談支援強化イベント

学生や教職員の皆さまの心身の健康づくりのサポート企画「WELLタイム」として今回もアロマスプレー作り、ハンドマッサージ、ヨガを開催します

アロマスプレー
持ち帰りOK

5.23 (火) 24 (水) 25 (木)

とても簡単!楽しい!

アロマスプレー作り **無料**

5/23 (火) 10:00-13:30
5/24 (水) 10:00-13:30
5/25 (木) 10:00-11:30

予約不要、材料がなくなり次第終了

短期大学部石川正子先生ゼミ共催

ハンドマッサージ **無料**

5/23 (火) 10:30-12:35
5/24 (水) 12:15-12:35

先着50名程度

先着20名程度

場所:D校舎岩姫ラウンジ

無料

お元気ですか?あなたのココロとカラダ『リラックスヨガ』

認定NPO法人日本ヨガ連盟理事長

講師: 宇部実智子先生

日時: 5/25 (木)

- ① 12:15-12:45 (定員12名)
- ② 12:55-13:25 (定員12名)

予約は
前日までOK

※ヨガは予約が必要です
↓↓QRコード読取で申し込み



全面カーペットの教室なのでヨガマット不要です
動きやすい服装で、お気軽にご参加ください

場所:D校舎 D101 (さんさんルーム)