



学生支援ステーション 第5回 Station cafe

からだをリラックス ～りらくせいしょん体験～

疲れた身体をリラックスしてみませんか？

今回のステーションカフェでは、
リラクセーション体験を行います @



- ★ だんだん寒い季節になって、体もこわばって疲れてきませんか？
- ★ 今回は、**ストレスなどの対処にも有効**と言われている自律訓練法などを使ってリラクセーションの体験をしてみます。この方法は、「腕が重たい」「腕が温かい」といった公式を使って、自分で弛緩を練習する方法です。
- ★ 最初にやり方を説明した後に、実際にやってみて体験してみましょう。

最後は、カフェタイムでゆったりと過ごします♪
何かをするのが好きな人、なんとなく興味を持たれた方も
どなたでも大歓迎!!少しゆっくりとした時間を過ごしてみませんか？



概要

日時：平成24年12月17日(月) 13:30～15:00ごろ
場所：学生支援コミュニティスペース(学生交流棟2階)
対象：本学学生
申込：名前, 所属, 学年, 学籍番号, 連絡先を記入し
メールにて chinen-y@office.osaka-u.ac.jp まで
*申込期限 12月12日(水)まで 12名程度までを予定

問い合わせ&参加申込み

学生支援ステーション

- ◇学生生活相談ユニット
- ◇進路相談ユニット
- ◇障害学生支援ユニット

E-mail: chinen-y@office.osaka-u.ac.jp Tel: 06-6850-6115