

Summer
7 ▶ 8 ▶ 9月

petit

予約不要・出入り自由



お昼の **POP IN EVENTS** 12:40~13:00

運動不足解消しませんか？



 **Monday**

毎週月曜 ★ エクササイズ



ラジオ体操やストレッチなどを取り入れて、軽く体を動かします。

Thursday



「じぶん時間」で
リラックスしませんか？

第1・3木曜 ♥ マインドフルネス
瞑想

静かな音楽を背景に、目を閉じて、
自分のこころを見つめます。



第2・4木曜 ♥ アート

曼荼羅塗り絵や写経、手芸など、
自分の好きな手作業に集中します。
用意された中から選んでも持参してもOK。

※第5木曜は、お休みです。



Student Support Center
学生相談センター 宇治相談室・保健室

詳細はコチラ 

