

平成27年度
第2回 健康セミナー（心理）

無料

自律訓練法で 快眠・リラックス♪

からだで感じるストレス解消法をマスターして
日々の生活に取り入れてみませんか？

座った姿勢で
どこでもできます



日々忙しく精力的に活動している人ほど、知らぬ間に過度の緊張状態に陥りやすいものです。「自律訓練法」はドイツで開発され、日本でも長く使われているリラックス法です。

日時

7月22日(水) 16:10~17:40

場所

社会福祉実習室（4号館1階）

講師

大石 由起子 先生

社会福祉学部准教授、学生相談室カウンセラー

<申し込み方法>

- ① **メール** 件名「心理セミナー参加」
氏名・学科・学年・連絡先電話番号を書いて下記に送信
hoken1@yamaguchi-pu.ac.jp（保健室 蔵重）
- ② **申込書** 以下の場所にある申込書に記入し、提出箱に提出
～申込書と提出箱のある場所～
生活支援グループ・看護栄養学部事務室・保健室