

平成29年度 健康セミナー（心理）

自律訓練法で 快眠・リラックス♪

プレゼンテーションやテスト対策に参加してみませんか？



**参加
無料**

日程 平成29年 7月5日（水）

時間 14:40～16:10

会場 北キャンパス 2号館 B206教室

講師 大石 由起子 先生
社会福祉学部准教授・健康サポートセンター長

セミナー内容

- ・ ストレス状態とその反応
- ・ ストレス解消のポイント
- ・ 自律訓練法とは
- ・ 自律訓練法体験
- ・ フィードバック

◆ 申込方法 ◆ メールまたは申込書

メール

件名「心理セミナー参加」
本文に氏名・学科・学年・連絡先を書いて下記に送信する
hoken1@yamaguchi-pu.ac.jp（保健室 蔵重）

申込書

以下の場所にある申込書に記入し、提出BOXに提出する
提出BOXのある場所…学生支援グループ、保健室