

平成28年度 健康セミナー(心理)

自律訓練法で 快眠・リラックス♪

2016.7.27(水) 16:30～18:00

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。
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？

- 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

◆ 申込方法 ◆

- 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 藏重)
- 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～
学生支援グループ・看護栄養学部事務室・保健室