

こころとからだの健康バランス

こころとからだの健康バランスを保つには、どうすればいいのでしょうか？ 私達は、過度なストレスで体調を崩すこともあれば、からだの病気が原因で落ち込むこともあります。こころとからだは密接に結びついており、このふたつは不可分であると言われていきます。今回の講師は、スポーツ医学が専門で、健康管理のスペシャリストである加納 樹里先生です。お昼休みにランチをしながら、健康維持のエッセンスを知ることができる、またとない機会です。学部・学年を問わず、お気軽にご参加ください。

【時間】 10月15日（木）お昼休み （12:35~13:15）

*各自、昼食をお持ちください。

【場所】 5号館地下1F・グループカウンセリング室（学生相談室の隣）

【対象】 全学部生・大学院生

【担当】 加納 樹里先生（学生相談員・文学部教授）、学生相談室スタッフ