

金曜

Re アワー

毎週金曜日開催

4限(14:40~16:10)

学生相談室(18号館)

”Re”はメール返信でおなじみですが、「再び」の意味、そして、Re-lax、Re-freshなど色々な英単語の頭文字でもあります。

原則として事前予約制ですが、予約なしで見学もOKです。おひとりでも、お友達と一緒にでも、気軽に参加してみてください。

<テーマV 心と体セミナー>

各回定員 8名

長い夏休み、いかがお過ごしでしたか？

後期最初のテーマは、「心と体」です。夏バテ、勉強疲れ、バイト疲れ、遊び疲れ…。少し体を動かすことで、心と体のリフレッシュをはかりませんか？

★9月25日(金) ティーアワー

いよいよ後期が始まりました。後期の学生生活、サークル活動、友人関係、授業やレポートなど、関心のあることや気になることを自由に語り合いませんか？お茶とお菓子を用意してお待ちしています。

★10月2日(金) バランスボールでストレッチ

室内で手軽にできる呼吸法とストレッチをしてみましょう。新陳代謝が促されて、心身のバランスがとれます。今回はバランスボールを使ってみましょう。自分の体のメンテナンスには、もってこいです。

★10月9日(金) 大人のラジオ体操

小学生のころ夏休みにやっていたラジオ体操…。

音楽がかかると誰でも体が動きますが、きっちり行えば美容とダイエットに効果大！今回みんなでチャレンジしてみましょう。



★10月16日(金) コミュニケーションゲームをやってみよう



カードを使って、コミュニケーションゲームをやってみましょう。用意された質問カードに答えていく『アンゲーム』やしりとリワードゲームの『ワードバスケット』を使用します。ふだん人とのコミュニケーションに苦手意識のある人も、口がほぐれること間違いなし！

*後期は以下のテーマでReアワーを実施します。(事前予約制)

テーマVI実りの秋・アート秋(10~11月予定) テーマVIIクリスマス・クリスマス(12月予定)

●グループワークなどの日程・詳細は、後日ちらしやホームページにてお知らせします。

●お申し込みは学生相談室まで。電話でもWebからでもOKです。

http://www.konan-u.ac.jp/life/student_counseling/ TEL: 078-411-4647

ランチアワー

こちらの予約はいりません。

もっと気軽に…



毎週月・水曜日
12:10~12:50

後期は9月21日(月)からです。

昼休みに一息つける場所はないかなあ…今日は誰かと食べたい気分だな…そんな時は、サロン室でカウンセラーと一緒に昼ごはんを食べませんか？

お茶のサービスあり(昼食は持参して下さい)

学生相談室・サロン室
(岡本キャンパス 18号館)

18号館

