

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

甲南大学学生相談室 2016 年度 9・10 月のご案内

毎週金曜日開催  
4 限 (14:40~16:10)  
学生相談室 (18 号館)

# 金曜 Re アワー

《各回定員8名》

学生相談室では、講義期間中、毎週金曜日 4 限 (14:40 ~ 16:10) に、テーマ別のグループ活動やセミナーを企画しています。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

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30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14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います。自分の体のメンテナンスには、もってこいです。



### 10月21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ね。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28日(金) サツマイモ堀り

食欲の秋到来！相談室の園芸療法スペースには、春に植えたサツマイモが土の中で  
すくすく育っています。みんなで収穫から試食まで体験してみましょう。

\*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・アートの秋(11月予定) **テーマVII** クリスマス&ハッピーニューイヤー(12~1月予定)

- 金曜 Re アワーの日程詳細は、後日チラシやホームページにてお知らせします。
- 金曜 Re アワーの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/](http://www.konan-u.ac.jp/life/student_counseling/) TEL : 078-411-4647

\*9月23日と10月7日の Re アワーはお休みです。  
(10月7日、スタッフは「アレクサンダー・テクニーク体験会」に参加します。  
よければご一緒にワークしましょう。  
時間：13:00-16:00 場所：18号館1階グループワーク室 事前予約が必要です。  
申し込みは <https://goo.gl/ff67lv> から

**ランチアワー**  
毎週 月・水 曜日  
12:10~12:50

サロン室でカウンセラーと一緒に  
お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)

**9月21日(水) 開始!**

