

学生相談室では、テーマ別の様々なグループ活動やセミナーを実施しています。  
気軽にご参加ください！

# 金曜 Re: アワー

毎週金曜開催  
4限  
(14:40～16:10)  
学生相談室  
(18号館)  
各回定員8名

## <9-10月のご案内～テーマV ころもとからだセミナー～>

### 9月22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、友人関係、サークル活動、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。

### 9月29日(金)マンダラ塗り絵

線画の曼荼羅(マンダラ)に自由に色を塗る『マンダラ塗り絵』。  
大切なのは気負わず楽しく塗ること。  
心と体が知らぬ間に癒されます。

### 10月6日(金)バランスボールでストレッチ

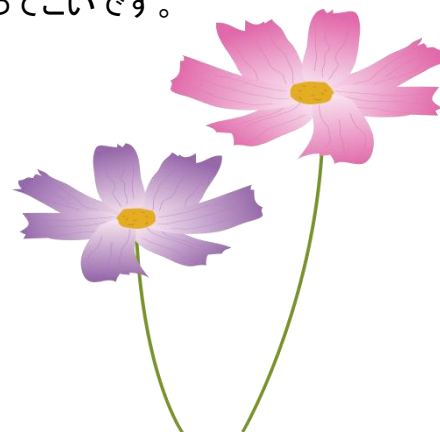
バランスボールを使って、室内で手軽にできる呼吸法とストレッチをしてみましょう。  
新陳代謝が促されて心身のバランスがとれ、体のメンテナンスにはもってこいです。

### 10月13日(金)大人のラジオ体操

小学生の夏休みにやっていたラジオ体操…。  
あの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！  
皆でチャレンジをしてみましょう。

**\* 今後の予定 \***

**10-11月:テーマVI 実りの秋・アートの秋**



### ○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)。  
9/25(月)に開始します。

申し込みは学生相談室まで

[TEL:078-411-4647](tel:078-411-4647)

<https://ssl.konan-u.ac.jp/gentry/counseling>

学生相談室内のサロン室  
(岡本キャンパス 18号館)

