

ストレスマネジメント



ストレッチ



食生活



健康心理学



# 健康心理学フェア

知れば元気になる！

あなたの知らない健康習慣

ワークショップを中心に健康心理学についての講演を行います。

大学院の進学を考えている方、健康について興味のある方、心理学に興味のある方などのご参加をお待ちしております(入場無料)。

日時：2015年9月26日(土)

10:30~12:00 ストレスについて

13:00~14:30 ポジティブ心理学とは？ワークをしながら体感しよう。

14:45~16:15 A:あなたのための食事法 B:手軽なストレッチ

場所：桜美林大学町田キャンパス 明々館 A509 号室