



疲れたあなたに
癒しを

10月8日(土)

10:00~16:00

入退場 自由・無料

明々館5F

健康心理学フェア2016

どなたでも分かりやすく
楽しみながら心と体の健康に役立つ知識を学べます。

入退場は自由。

お気軽に、好きなところにご参加ください。

ボディーワーク体験

A508

11:00~12:30

講師：久米喜代美先生
身体を動かしながら
学ぶ体感ワークです。

健心トピックス

A505、A506

午前：10:00~11:00

午後：15:00~16:00

ストレス解消法、
パーソナリティ、
恋愛、就活、ダイエット
などなど

お茶とお菓子を楽しみながら
気軽に発表を
聴くことができます。

コラージュ体験

A508

13:30~15:00

講師：本間なぎさ先生
実際に自分なりのコラージュを
作成しながら
学ぶことができます。

リラクセーションルーム

A509

10:00~16:00

アロマの香りがする教室で、
セラピーティックケアや
ヨガを体験できます。
身体の疲れが軽減される
ような空間になっています。