

健康心理学フェア 2019

—あなたの心と体の健康に気づくために—  
**知っているようで知らない健康心理学**

10月6日(日)

10:00～16:00

明々館5F(町田キャンパス)

入退場自由・無料

このフェアでは、私たちが大学院で学んでいる“心と体の健康”について  
ご紹介します。学問としての健康心理学を心とからだで楽しみながら体験しましょう！

事前予約不要、参加費無料、ご都合の良い時間に参加が可能です。

大学院への進学を考えている方、健康心理学に興味をお持ちの方など、ぜひご参加ください。

■ ワークショップ(A509・A506)

— 心理的ストレスの理論と活用 —

10:30～12:00

講師：三浦正江先生

— ヨガで“こころ”も“からだ”もリラックス！ —

14:00～15:30

講師：上田(かんだ) 瑞穂 先生

\* 洋服の締め付けが少ない楽な格好でご参加ください

■ 健康心理トピック(A510)

— 大学院生によるポスター発表 —

10:00～16:00

「健康心理学」の視点から心身の問題や  
健康生活について考えます。

■ リラクゼーションルーム(A510)

10:00～16:00

アロマの香りに癒される教室で  
“お茶(日本茶と中国茶)”、“自律神経測定”  
や“心理学ゲーム” などをお楽しみください。

主催：健康心理学専攻修士2年生