

ヨガのお誘い

- ✓一度やってみたかった
- ✓体が硬いけど大丈夫？
- ✓心と身体って関係あるらしい
- ✓授業中ずっと座っているのが苦痛
などなど

秋学期が始まりました！
学期始まりの緊張を
一緒にヨガで解きほぐしましょう

日時： 10月26日（木）10:10～11:10
場所： 屋内運動場・課外活動施設5階 武道場
服装： 動きやすい服装で来てください
持ち物： タオル、飲み物

申込： 10月25日（水）17時までに学生相談室で
直接お申込みください
または yogag@tufs.ac.jp まで

連絡先： 学生相談室 042-330-5560
開室時間 月～金10:00～17:00

シリーズ第5弾
** 予告 **
ハンドクリーム作り
(11月下旬)