

## 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](mailto: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)