

Student Support Room
presents

オンライン

ほっこり



リラクゼーション・タイム

今年度は、学生生活が大きく変わり、皆さんもストレスを感じたのではないのでしょうか。15分間でほっこりできるリラクゼーションを、学生サポートルームのカウンセラーと一緒にやってみませんか。

呼吸法、自律訓練法、マインドフルネスなど、自分でもできる簡単なリラクゼーションの方法を身につけて、「新しい生活様式」の一つにしましょう！

リラックスすることで、気持ちもすっきりし、エネルギーが充電でき、勉強の効率アップにつながります。



日時：2020年10月16日（金）16:30～16:45

10月20日（火）12:15～12:30

10月30日（金）16:30～16:45



事前申し込み不要



Manaba+R のお知らせ(No. 3491576456)にある Zoom リンクから参加してください



学生サポートルーム/Student Support Room

HP : <http://www.ritsumeikai.ac.jp/ssr/>

Tel: 075-465-8174(衣笠・朱雀)

077-561-3952 (BKC)

072-665-2130 (OIC)

Student Support Room presents

ONLINE

Hokkori Relaxation Time

It has been a stressful time with unexpected changes in our daily life and college life. Would you like to try 15-minute relaxation methods with our counselors from the Student Support Room?

Master breathing techniques, autogenic training, mindfulness and more, to incorporate them into the "new normal."

Relaxation skills can help you feel refreshed, restore energy and boost your academic performance.



Date & Time : Oct 16 (Fri) 16:30~16:45
 Oct 20(Tue) 12:15~12:30
 Oct 30(Fri) 16:30~16:45



No registration required.



On Zoom - Please refer to the notice on Manaba+R

(No. 3491576456) for the link, meeting ID and pass code.

Student Support Room

HP : <http://www.ritsumei.ac.jp/ssr/en/>

Tel: 075-465-8174(KIC/SZK)

077-561-3952 (BKC)

072-665-2130 (OIC)

