

# 第1回 あなたのストレスはどのタイプ？

日時：7月8日（水）16時30分～17時30分

開催場所：Zoom

講師：ヒューバート真由美さん

（OIC学生オフィス学生支援コーディネーター）

\*参加される方は下記のQRコードよりお申し込みください



自粛やWEB授業など、いままでとは違う生活でストレスが溜まっていませんか？  
春学期もあともう少しです！  
ストレスに負けない方法を学びましょう！！

おうちでストレスマネジメント第1回

主催 OICライブラリー学生ライブラリースタッフ