

夜に寝て、朝にちゃんと起きるために

# 生活リズム調整ワーク

もうすぐ春 semester 開始、休暇中にくずれた  
生活リズムを立て直しませんか？

脱・夜ふかし



<日時>

**3月29 日(火)**  
**16:30~17:30**

<場所>

**オンライン開催**

- \* 途中入退室可
- \* ZOOMのURLは申し込み受付後にお知らせします

<対象>

**全キャンパス学生**

<申込締切>

**3月28日(月)**

下記より  
申込下さい



<https://forms.office.com/r/5GGBARi4TK>



## プログラム

### 睡眠についてのお話

学生サポートルームの  
カウンセラーから、良い睡眠に  
大事なことをお伝えします

眠れない夜、  
起きれない朝を  
改善しよう！



### みんなで交流

「ついついやっちゃう、夜ふかしあるある」  
「早起きできる、私の工夫」 など  
皆でわいわい語りましょう



### 心とカラダを整える リラクゼーションワーク

起床時に、勉強中、ベッドに入る前に  
出来る簡単リラクゼーションを  
みんなでやってみよう



お問合せはこちら

OIC学生サポートルーム

Tel : 072-665-2130

Email : o-go-2@st.ritsumei.ac.jp