

学生相談センター主催

2020年度 オンライングループワーク 第2回！

身体を伸ばそう

気持ちをほぐそう



前回好評だったボディワークに加え、
参加者同士の談話の時間もあります※

皆と一緒に身体を伸ばして温まると、
会話も自然に弾みます。お気軽にご参加下さい！

日時

・ 2021年2月19日(金)14:40～16:10

お申込は申込フォームから(WAKOのIDでログイン)

<https://forms.gle/mKhxiY39Ncj7TsmV8>

(申込〆切 2月17日(水))



講師 溝辺 英子 さん



Rolf Institute 公認ロルフアー Roling space hmf(ハムフ)主催

東海大学体育学部体育学科卒業。筋膜を調整するボディワーク、ロルフリングをベースに、健康運動指導士として20年以上のキャリアを持つ。アスリートやダンサーだけでなく、地域支援事業や介護老人保健施設、老人ホーム等で介護予防運動プログラムの指導を行う。

定員

・ 20名

対象

・ 学部生・院生

参加費

・ 無料

参加方法

・ Zoom

※ ボディワーク:45分
参加者同士の談話:30分

講師への質問、参加者同士で話してみたいことなど、お気軽に！

お問合せは学生相談センターまで

月～金 9:15～16:00 (13:00～14:00を除く)

☎ 044 - 949 - 0004 (直通)

http://www.wako.ac.jp/campuslife/counselling/consultation_room.html