



猫背改善教室 よくある質問

お問い合わせは、お気軽に学生相談センターまでお電話ください
月～金 9:15～16:00（13:00～14:00を除く）
☎ 044 - 949 - 0004（直通）

- **運動が苦手です。どんな体操をするのですか？**

椅子に座ってやる簡単な体操なので、運動が苦手な方でも大丈夫です。時間は30分ほどです。

講師の先生は丸椅子を使います。できれば背もたれと手すりがない椅子の方が、動きやすいです（背もたれなどがあってもできます）

- **Zoomで顔見せや発言をしなくてはいけませんか？**

顔見せや発言は強制ではありません。ただ、お互いの顔や動いている様子を見ながら一緒に体操できると効果がアップするので、ビデオON可能な人は協力してくれると嬉しいです。当日、講師からも説明があります。

講師の方への質問などは、質問タイムに受付ます。音声で直接でも、チャットを使ってのお知らせでも大丈夫です。

- **友達と一緒に申し込んでもいいですか？**

もちろんです！和光大学の学部生・院生でしたら、どなたでも参加できます。この機会にぜひお誘いあわせの上、お申込みください。

たとえばこんなときに！

- ◇ コロナ禍の生活で、最近体を動かしていない。体が硬くなった
- ◇ 運動したいけど、きっかけがない。筋トレやランニングはハードルが高い
- ◇ 授業以外にも気軽に楽しめるイベントがあれば参加したい
- ◇ ディスカッションや発表とはちがう感じで、他の学生とゆるく交流したい
- ◇ しばらく会っていない友達を誘うきっかけが欲しい
- ◇ 気分の波とうまく付き合いたい 自分でもできる方法のヒントがほしい

そんなみなさんのご参加をお待ちしています！