



学内交流ワークショップ 〈3回連続講座〉

自己理解をふかめよう

来年度に向けて自分について考える時間を作りませんか？

学内で交流の場を広げてみたい人やイベント運営に興味のある方にもお勧めです！

1. 1/19 (金) 書初めアートで自分を表現しよう

◇ 自分の好きな筆を選んで今年の一字を書いてみよう

2. 2/16 (金) 心理テストで自分の心を知ろう

◇ 『エゴグラム』で自分の性格パターンを見てみよう

3. 3/29 (金) 体を動かして自分の体を知ろう

◇ 簡単なストレッチやヨガポーズで体をゆるめよう

● 集合場所	キャパスライフ支援部門 (南1号館4F)
● 時間	全日 13:00~14:30
● 定員	各回10名程度 (講座1回だけの参加も可能です)
● 申込方法	メール (shien@ml.wakayama-u.ac.jp)

*メールの場合は件名を「WS 申込み」にして「1.氏名 2.所属 3.参加希望日」を記入下さい。

キャンパスライフ・健康支援センター