

マ イ ン ド フ ル ネ ス を 学 ぼう



マインドフルネスとは、
落ち着いて自分を眺めてみる技術です。
エクササイズを日常生活に取り入れることで、
気持ちが落ち着いたり、集中力が増すなどの
効果があると言われています。

※予約は不要です。

事前に知りたいことなどがある場合は
B208受付までお問い合わせください。

当日の実施内容

- ・マインドフルネスの説明
- ・マインドフルネスエクササイズ

2025.7.17(Thu)

14:40-15:40

@B208多目的室



Toyohashi University of Technology
Student Support Center