

リッチな睡眠を目指そう

知っておきたい快眠のヒント



日時 ➤ 6 / 20 (木)

14:40~15:40

場所 ➤ B208多目的室

対象 ➤ 学生

睡眠は健康や生活の質に直接影響を与える重要な要素です。
このワークでは、自分自身の睡眠の問題点を明確にし
改善策を見つけることができます。
是非、快眠のヒントを得て実践し、充実した毎日を送るための
第一歩を踏み出しませんか。



テーマ

からだ

こころ

コミュニケーション

生活

●お問い合わせ● 0532-44-6588 gakroom@office.tut.ac.jp



学生支援統括センター

学生相談

TOYOHASHI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY