

みんなで

新緑の季節になりました。清々しい空の下でのんびり歩きませんか？

ウォーキング

~~5月15日(木) 14:40~16:10~~
→ **5月22日(木) 14:40~16:10**

※日付を変更しました

ウォーキングには、**心身のリフレッシュ**効果があります。
また、日頃の**運動不足の解消**になるのはもちろんのこと、
継続すれば**生活習慣病の予防や改善**にもつながります。
ほかにも、**寝付きが良くなったり**、**脳の活性化**にも効果があると
いわれています。
技科大生のみなさん、少し外に出て気分転換しませんか？

集 合 : B208 多目的室 (14:40 集合)

内 容 : 大学周辺のウォーキング
(約 3.5km (途中、道の駅で休憩))

対 象 : 本学学生

* 雨天中止 (中止の場合は当日昼頃に連絡します)

* 履き慣れた靴でお越しください



●お問い合わせ●

学生支援統括センター gakroom@office.tut.ac.jp 0532-44-6588



豊橋技術科学大学
学生支援統括センター

学生相談