

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すか？

# ウォーキング

5月28日(木) 14:40~16:10

~~5月21日(木) 14:40~16:10~~

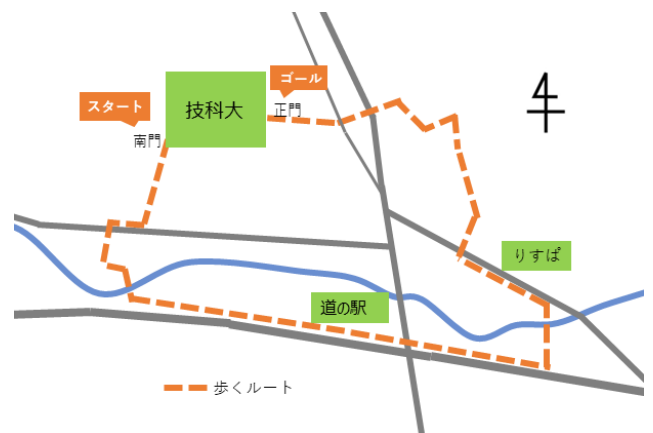
ウォーキングには、**心身のリフレッシュ**効果があります。  
また、日頃の**運動不足の解消**になるのはもちろんのこと、  
継続すれば**生活習慣病の予防や改善**にもつながります。  
ほかにも、**寝付きが良くなったり、脳の活性化**にも効果があると  
いわれています。  
技科大生のみなさん、少し外に出て気分転換しませんか？

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下さい



●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