セーフケア
自分で自分の気を高めてみよう
日時: 2021年11月19日（金）16:30〜17:30

考え方にのクセって変えられる？
日時: 2021年12月17日（金）16:30〜17:30

第3回 2022年 1月21日（金）16:30〜17:30
第4回 2022年 2月18日（金）16:30〜17:30  *3回目以降のテーマは追ってお知らせします。
第5回 2022年 3月 4日（金）16:30〜17:30

護師 内山知子先生（群馬大学カウンセラー）

参加方法
・参加用URLは教務システム（ログイン後のお知らせ）に掲載しますので、そちらからご参加ください。

実施方法
・事前申し込み不要!!
興味のあるテーマの回に自由に参加できます。

 Corona禍で思い描いていた学生生活が過ごせず、ストレスや孤独を感じていませんか？
健康支援総合センターでは、学生の皆さんを対象に「セーフケアセミナー」をオンライン開催します。
この機会にセーフケアについて考えてみませんか？
毎回テーマを決めてレクチャーを行いますので、興味のある方はぜひご参加ください。

群馬大学健康支援総合センター・学生支援課