

図書館でヨガ！心と身体のための

# ヨガ・セラピー

インドの伝統的ヨガをもとにした、簡単なプログラムです。  
身体と呼吸を使って、心のセルフケアをしませんか？



## 鶴間キャンパス

日時：10月18日(水)15:00～16:00

場所：保健学類2号館 地域連携交流室

定員：8人

鶴間キャンパス  
開催のお申込みは  
こちら➡



## 角間南キャンパス

日時：10月19日(木)15:00～16:00

場所：自然科学系図書館 G1階

オープンスタジオ

定員：10人

自然科学系図書館  
開催のお申込みは  
こちら➡



対象：本学学生，本学大学院生

講師：(一社)ヨガ療法学会認定ヨガ療法士

参加費：無料

服装：運動しやすい服装(靴を脱いで行います)

持ち物：ヨガマットまたは大きめのバスタオル，汗拭き用タオル  
飲み物(水分補給用，蓋が閉まるもの)

使用言語は【日本語のみ】です。

## 企画展「本はあなたのゲートキーパー」

2023年9月25日(月)～10月26日(木)

期間中，図書館全館で，いろいろな悩みに関する図書を展示しています。ぜひご利用ください。

主催：金沢大学附属図書館 | 後援：金沢大学保健管理センター  
お問合せ：金沢大学自然科学系図書館 nst-lib@adm.kanazawa-u.ac.jp

