

第6回 ほっとの会

マインドフルネス入門

マインドフルネスとは、
こころを「今」に向けた状態を指します。
自分の心身の調子を整えるきっかけづくりに
マインドフルネスを体験してみませんか？



日時： 11月17日（木）14：30～16：00

場所： 学生会館2階 多目的室2（常三島キャンパス）

※ 常三島地区のBCPレベルが2以上の場合、オンライン（Teams）による開催に変更

- ・徳島大学の学生はどなたでも参加できます
- ・1回限りの参加や、途中入退室も可能です
- ・感染予防のため、マスクの着用をお願いいたします

飲み物やお菓子も
あります



〈申し込み・問い合わせ先〉

キャンパスライフ健康支援センター総合相談室

○TEL：088-656-7637（8:30～17:15）

○E-mail：hscc.counseling@tokushima-u.ac.jp