



2025年度 第6回教職員みんなで交流カフェタイム

自分メンテナンスしていますか？

# 大学でこんなWell-being プログラムがあつたらいいな

健康増進のために今、何かスポーツや余暇活動など行っていることがありますか？

ジムやヨガに行きたいけど、なかなか時間が作れない、割とお金がかかる、など、色々な思いをお持ちかもしれません。今回は、他大学の健康増進プログラムの紹介をしながら、本学でもこんなWell-beingプログラムがあつたらいいな、こんな時間帯なら、このくらいの時間ならできそうだな、など自分メンテナンスのためのトピックスで意見交換を行います。ざっくばらんにお話ししましょう。

日時：12月8日(月)12:15～13:15

開催形式:Zoomによるオンラインカフェ

(途中参加・退室OKです。気軽にご参加ください。)

★事前にお申し込みください。Zoomリンクをご案内します。

学生のみなさんの  
参加も大歓迎です！



お申し込み・お問い合わせ:女性・研究者支援センター  
e-mail: [women@med.teikyo-u.ac.jp](mailto:women@med.teikyo-u.ac.jp) 内線: 55140

