



2021年度10月 ゆるりとぴあサロン Vol.5

「スポーツの秋！Let's Exerciseの会」



最近すっきり
しない...
冬に向けて免
疫力を上げた
い！

身体を動かす
ことについて
話したい！



モチベーショ
ン維持に／は
じめるきっか
けに

今回のポイント

①エクササイズ動画を見ながら一緒に筋トレやストレッチをしましょう！（各自のペースで大丈夫です！）。筋トレが趣味の方、始めてみたい方...どなたでもご参加ください！後半には雑談タイムもあります。おすすめの動画や筋トレがある方は、ぜひご紹介ください！

②ぴあ相談員2名が進行しますので、安心してご参加いただけます。

※参加者の方に意見や感想を求める場面があります。気楽に、でも少し勇気を出して、スタッフや他の参加者さんと話せる雰囲気を作っていきます。

※エクササイズは初心者の方・マンションでも実施可能な内容です。

イベントの概要

- 日時:2021年10月29日(金) 13:30~15:00
(自己紹介等20分、エクササイズ30分、雑談40分)
- 場所:Web会議サービス「Zoom」(詳細は参加者に後日説明)
- 対象:全学生
- 参加費:無料 ●準備物:運動に適した服装と場所。その他お菓子・お飲み物など自由です！
- 申し込み:メールにて、seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jpまでご連絡ください！
(①お名前 ②学籍番号 ③学部/研究科 ④学年 ⑤連絡先を明記してください。)
- 申し込み期限:10月26日(火)まで(企画の都合上人数の制限を設ける可能性があります。)
- お問い合わせ先:06-6850-6651
大阪大学キャンパスライフ健康支援センター相談支援部門“ピアとも”

※障がい等で何らかの配慮が必要な方は、お申し込みの際にお早めにご相談ください。
※当イベントで得られた個人情報は本企画のみで使用し、他の目的には使用しません。