

# 自分の健康を考える

## —セルフケアのすすめ—

コロナ禍でからだところどころの調子を崩していませんか？  
そこで、学生のうちから自分の健康やQOL(Quality of Life)  
について考える場をもうけることにしました。  
Zoomでの開催となります。

研究支援員だけでなく、これから研究支援員になってみたい人等々  
興味のある人はふるってご参加ください。

日時 // 2022年2月16日(水) 18:00~19:30

方法 // オンライン(Zoom) [要申込]

対象 // 学生・教職員 \* 全学部生、大学院生、研究者等、どなたでも参加できます。

### 講師: 楠田 美嬉子

筑波大学健康増進学修士/

ニュージーランド公認パーソナルトレーナー

個人差や体質を重視し、  
姿勢・ストレス・睡眠・栄養といったライフスタイルまで  
含めた包括的フィットネス指導が人気で、予約待ち状態。

学びと気づきの溢れる  
「残りの人生まで響く知識と経験」を提供している。  
2年連続でNZ全国規模の賞  
『パーソナルトレーナー・オブ・ザ・イヤー』で  
ファイナリストに選出される。

申込方法

下記URLまたは右記QRコードからお申し込みください

<https://forms.office.com/r/GJYa8xtWHX>

申込締切

2月12日(土) 18:00

申込をされた方に Zoomに参加するためのURLをお送りします

