

ニュースレター★人間健康 Vol.13 No.8

人間健康科学科では学科内の活動等を紹介するニュースレターを発行しています。

1月9日、10日に人間健康科学科の科目である「リラクゼーション」(集中講義)の授業が行われました。

本講義は、1泊2日で琵琶湖の近くのホテル内で、様々なリラクゼーション技法を学びます。



全体講義の様子



講義会場内を見学



リラクゼーション① 自然を感じる

リラクゼーション技法は様々にありますが、本講義では、ソフトヨガ、リフレクソロジー、ストレッチポール、アロマテラピー、アクアエクササイズの5種類の技法を用いて、技法が心身にどのように作用するかを学びました。



リラクゼーション① アロマテラピー



リラクゼーション② ソフトヨガ



リラクゼーション③ ストレッチポール



その他、食と健康を学ぶとともに、テーブルマナーについての講義も受けました。



2日間の講義を通して学生たちは様々なリラックスのさせ方を学び、また、忙しい日常生活から心身を開放させ、リフレッシュできたのではないかと思います。