

文法経学生・院生相談ルーム 便り

2019年 秋号

秋は、季節の変わり目で、バランスを崩しやすい時期です。積極的に落ち着ける時間をとり、心身リラックスできるような心がけましょう。

文法経学生・院生相談ルームは、学生のみなさんの生活をサポートします。困ったこと、気になることがあれば、気軽に学生相談ルームに来てみてください。

学生相談ルームのご案内

開室時間 火曜日 10:00～16:00
水曜日 14:00～17:00
木曜日 13:00～16:00

場所 1号館3階362(講義棟奇りの階段上がってすぐ)

予約 TEL:086-251-7437(受付は開室時間内)

メールでも予約できます！(メールは予約受付のみ)

メール: room@okayama-u.ac.jp

学生相談ルーム
の様子



散歩のすすめ

心地よい季節、町中をぶらぶら歩いてみましょう。木々の紅葉を楽しんだり、新しいカフェを発見したり、散歩中のワンちゃんと出会ったり、普段見慣れた景色の中に新発見があるかもしれません。

散歩にはたくさんの効果があるといわれています。自律神経を整えストレス解消や、歩くことで血液や酸素の循環がよくなり脳にもよいといわれていますよ。

楽しみながら散歩していると気分がスッキリして新しいアイデアを思いつくかもしれませんね。

★よくばりおすすめコース★

岡山県立図書館から鳥城公園内を通り、後楽園のほとりを歩いて石関町界隈のカフェでひと休み、美術館にも足を延ばして、心身ともにリフレッシュ！！