

図書館へ行こう！健康になろう！！

「0」から始める

YOGA

図書館&保健センター

ヘルシーキャンパス  
プロジェクト



コラボ企画第1弾！

対面・オンデマンド受講の  
ハイブリッド開催です♪

10.7 fri

18:00-19:30

@附属中央図書館  
地下多目的ホール

長崎大学の  
学生・教職員  
なら  
どなたでも！



申し込みはこちら♪  
対面参加は**学生のみ**  
先着12名！



ヘルシーキャンパスプロジェクトの一環として

今年は**図書館ヨガ**を開催します！



Being代表  
SATSUKI先生

- 講師にBeing (ビ・イング) のSATSUKI先生をお招きし、初めての方でも気軽にできるヨガを教えてくださいます。ヨガに関する本の紹介もあります。
- 多くの有名企業や医療機関等で指導されている実績豊富な先生です。

- 対面参加とオンデマンド受講 (後日) のハイブリッド開催です。
- 当日の対面参加は**学生のみ・先着12名**とさせていただきます。
- 申し込み者全員 (学生・職員) に後日オンデマンド配信をご案内いたします。上記QRコードよりお申し込みください。

【問い合わせ】

保健センター：✉ health\_phn@ml.nagasaki-u.ac.jp