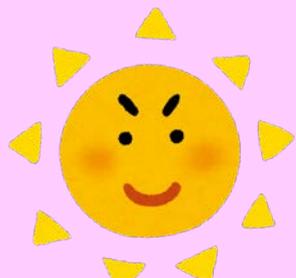


生活リズムをととのえよう



～朝起きられない人集まれ！～



オンライン授業になり、毎日の生活リズムがだんだん夜型になっていませんか？深夜に課題や動画視聴でついつい朝が起きられない…こういうこと、ありますよね。

このサポートプログラムではそんなあなたに生活リズムを整えるコツをお教えします。その人の生活に合わせたリズムを作ることが大切です。1年生から4年生まで、どなたでも大歓迎です！事前申し込みが必要なので、以下の要領でお申込みください。



日時：2021年5月19日（水）A.13:20～14:50 / B.15:00～16:30（どちらも同じ内容です。ご都合のよい方に申し込んでください）オンライン開催（Zoom）

申し込み方法：以下の手順でお申し込みください

① カウンセリングルームに電話で申し込む 0798-51-8541

② Universal Passport から 学生サポート → カウンセリングルーム → 相談内容 で「サポートプログラムに参加」を選択 → 相談希望日の「第1志望」に「5月19日」と入力。時間帯は「13時頃」または「15時頃」を選択 → 「確認」 → 「送信」で送信してください。カウンセリングルームから折り返し申込完了の電話をし、ID とパスコードを伝えます。必ず申込ご本人が出る電話番号を入力してください。

定員：10名（先着順）

*ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

みなさまのご参加をお待ちしております。

0798-51-8541（月～金、受付時間 9:30～17:00）



<Zoom 参加時のご注意とお願い>

- ・ Zoom の ID とパスコードは参加申し込みをされた方にお伝えします。他の人に教えたり、見せたり、また複数人での参加はご遠慮ください。
- ・ プログラム中は録音・録画はしないでください。
- ・ 参加者のプライバシーやセキュリティを守るため、駅やカフェなどオープンWifiでの接続はできるだけ避けてください。通信不調を避けるため、可能であれば有線 LAN で接続してください。
- ・ 画面の背後に映り込む部屋の画像など、プライバシーについてもご配慮ください。
- ・ Zoom のアプリを最新のものにアップデートしておいてください。
- ・ Zoom 以外のアプリはすべて閉じておいてください。
- ・ ログインするときは「氏名（学生番号）」の表記にして、ビデオオン・マイクオフでログインしてください。プログラム中はできるだけビデオオンにしてください。



<次回サポートプログラムのご案内>

サポートプログラム②

リラクゼーション～こころとからだをリラックス～

日時：6月16日（水）A.13:20～14:50 / B.15:00～16:30

（どちらも同じ内容です。ご都合のよい方に参加してください）

場所：社交館 304/305 ただしオンライン開催になる可能性があります。その時はウェブサイトでお知らせします。

申込み方法：

①カウンセリングルームまで電話 0798-51-8541

②Universal Passport から **学生サポート** → **カウンセリングルーム** → 「相談内容」で「サポートプログラムに参加」を選択 → 「相談希望日」の「第1志望」に「6月16日」と入力。時間帯は「13時頃」または「15時頃」を選択 → 「確認」 → 「送信」で送信してください。カウンセリングルームから折り返し申込完了の電話をして Zoom の ID とパスコードを伝えます。

