



7.1~7.3 12:10

# MINDFULNESS WEEK

心と身体をリフレッシュ  
マインドフルネス週間

3  
日  
間

Day1 (July 1): Joy 喜び

Day2 (July 2): Harmony 響き

Day3 (July 3): Connection つながり

Come join us for a lunchtime 10-minute mindfulness practice!  
気軽なランチタイム10分マインドフルネスです！

Place: Student Communication Station 214

場所：学生交流ステーション214

Time: 12:10~12:25

No registration needed 申込不要



[Hosted By] Student Advice & Counseling Center, International Student Counseling Office

[主催]学生相談総合センター 留学生相談室