

ホッとできるランチタイム

# Fe-le café

Female league

参加無料♪

茶菓子付き♪

『Fe-le (エフェル) カフェ』とは・・・  
宇都宮大学に勤める女性の教職員と大学院生が  
月に1度集まって、おしゃべりしながら  
ランチタイムを楽しむ場です。  
毎回、県内で活躍する素敵な講師をお招きし、  
日々の生活に役立つお話を聞くこともできます。  
さまざまな分野・さまざまな年代の人々が交流し、刺激しあって  
宇大を「おもしろく」していきませんか。  
仕事の合間にホットー息。  
みなさんぜひ遊びにきてください。

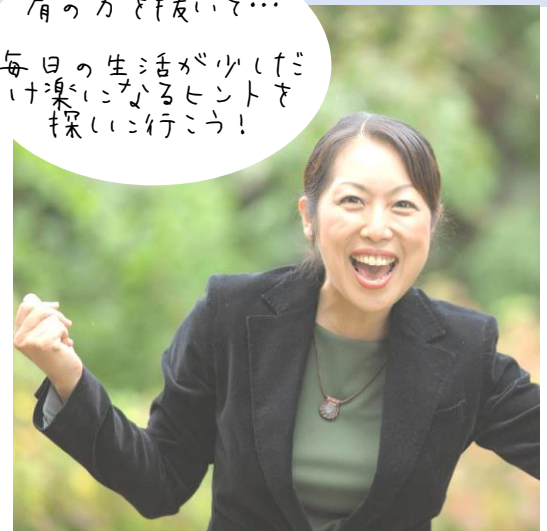
## 『女性ホッと交流セミナー ～自分の状態を知って 心の声に気づく～』

日常の忙しさに、自分のことなんてついつい後回し。  
自分の好きなこと・やりたいことを心の奥に押し込んで、  
無意識にストレス、溜め込んでいませんか？  
心の声に気づき、自分の状態(本質)を知ること  
ストレスを前向きなチャンスに変えることができます。

リセット  
&  
リフレッシュ！

肩の力を抜いて・・・

毎日の生活が少しだけ  
楽しくなるヒントを  
探してみよう！



WATCHセラピスト 齋藤 君世さん

内容

- WATCHセラピーとは、聴く(WORDセラピー)、嗅ぐ(Aromaセラピー)、触れる(Treatmentセラピー)、視る(Colorセラピー)、味わう(Heabセラピー)の5つの頭文字をとって名付けられたセラピーで、人間が持つ“五感”すべてに働きかけてストレスをケアします。
- 選んだ「色」から心の状態を知り、未来像をイメージ。「なりたい自分」になるためのヒントを見つけます！

講師

■ 講師プロフィール ■  
高根沢第二幼稚園 副園長 高根沢町教育委員  
カラーセラピーやコーチングテクニックを生かし、「君が君らしく生きられる世の中にしていこう」をコンセプトに、学校の児童生徒、幼稚園児および保護者とのコミュニケーションワークを届けている。  
高根沢町在住 一児の母。

日時

**2/24(火)** **3/20(金)**  
峰キャンパス 陽東キャンパス 9-108  
UUプラザ2F (情報工学科科学科会議室)  
※いずれも12:05スタートです  
※ランチご持参ください

【お申込み・お問い合わせ】 **女性研究者キャリア支援室 (Fe-le)**

峰キャンパス 5号館C棟3階 / TEL・FAX:028-649-5151 / gender@cc.utsunomiya-u.ac.jp  
http://kyodo-sankaku.utsunomiya-u.ac.jp/