

校長 eyes (78)

8月21日(水)【メンタルヘルス研修】



先生たちも日々勉強です



ボディイメージを高めるエクササイズ

夏休みも終盤に入ってきました。2学期の心構えや準備はできつつありますか。本日、先生たちは、広島都市学園大学より作業療法士の平尾文先生をお迎えして、研修を行いました。「ボディイメージとは?」「インナーユニットとは?」「視空間認知とは?」といった講義の後、実際にエクササイズにチャレンジしてみました。受講後、心と身体が元気になった感じがしましたよ。生徒の皆さんにも機会をとらえて伝えていきたいと思います。乞うご期待!

本日の短歌

「継続は 大きな力 その先に 実現しよう ウェルビーイング」