

カラダの **中** から きたえる!!

身体の内側から鍛えることをテーマにして展示を行います。

今回は栄養・食事、モチベーションアップを促す思考方法、

ストレス対処法・セルフケアといった内面から掘り下げられるような資料を集めました。

2023年10月～12月 堺キャンパス図書館 企画展