

2月10日（金）

**3年生を対象に「リラクゼーショントレーニング」
について、スクールカウンセラー中村先生にお話して
いただきました。**



**自律訓練法、筋弛緩法、ヨガやアロマセラピーなど、
様々なリラックス法を学びました。**



**窓の外では小鳥が
雪を眺めています。**