

—岐阜大生のための学生交流・スキルアップ講座—

いこまいセミナー

集まろまい・しゃべろまい・やってみや〜

前期は延べ27名の学生が参加してくれたいこまいセミナー。後期(10-1月)も内容を更に充実させて開催します！岐大に来たからには色々な経験をしたい、新しい友だちを作りたい、自分の事をもっと知りたい、日常や就活に役立つスキルを身につけたい、そんな皆さんの参加をお待ちしています。ぜひご参加ください！

10月のプログラム

19日(水)
15-16時

不安・緊張にサヨナラするための
リラクゼーション法

26日(水)
13-14時半

自分を知るためのヨーガ

場所 保健管理センター(1階受付に来てください)

対象 全学年・全学生 **定員** 各回10名程度

申込方法 E-mailでお申込ください

各プログラムの
詳細はウラ面に！

宛先：ikomai@gifu-u.ac.jp

件名：〇月〇日プログラム申込

本文：学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入
(受付完了メールを返信します)

先着順

問合せ先 ikomai@gifu-u.ac.jp (担当：堀

毎月、大学のメールアドレス宛に案内を送信しています！！

「ーまい」「ーや〜」は東海地方の言葉で「ーしよう」を意味します。少しでも「行ってみよう」と思ったら、気軽にお申込ください！

不安・緊張にサヨナラするための リラクゼーション法

開催日 10/19 (水) 15:00-16:00 @保健管理センター

担当 堀田亮(保健管理センター)

内容 不安や緊張とは何かを心理学的に学び、リラクゼーション法を体験します。

こんな人にオススメ 人前で話すと緊張するので克服したい！

自分を知るためのヨーガ

開催日 10/26 (水) 13:00-14:30 @保健管理センター

担当 石垣倫子(非常勤講師・ヨーガインストラクター)

内容 ヨーガ体験を通して自分の心と身体の気づきを深めます

こんな人にオススメ ヨーガを体験してみたい！

※ 両プログラムとも、服装自由、持ち物なし。

予告！！☆11月のプログラム☆

日程	プログラム	担当
2日	楽ちんモテランチ	大島由美子(管理栄養士)
9日	意外食材で栄養満点レシピ	大島由美子(管理栄養士)
16日	女子学生<ココ>が悩みどころ	小山真紀・相原征代・大崎友記子・舩越高樹(生きやすさ応援委員会)
22日	手作り年賀状講座	則竹真和(美術科大学院生)
30日	たのしい漫画講座	則竹真和(美術科大学院生)

ー岐阜大生のための学生交流・スキルアップ講座ー

いこまいセミナー

集まろまい・しゃべろまい・やってみや〜

前期は延べ27名の学生が参加してくれたいこまいセミナー。後期(10-1月)も内容を更に充実させて開催します！岐大に来たからには色々な経験をしたい、新しい友だちを作りたい、自分の事をもっと知りたい、日常や就活に役立つスキルを身につけたい、そんな皆さんの参加をお待ちしています。ぜひご参加ください！

楽ちんモテランチ

意外な食材で栄養満点レシピ

女子学生<ココ>が悩みどころ

手作り年賀状講座

たのしい漫画講座

場所 保健管理センター・アカデミック・コア

対象 全学年・全学生 **定員** 各回10名程度

申込方法 E-mailでお申込ください

宛先：ikomai@gifu-u.ac.jp

件名：〇月〇日プログラム申込

本文：学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入
(受付完了メールを返信します)

各プログラムの
詳細はウラ面に！

先着順

問合せ先 ikomai@gifu-u.ac.jp (担当：堀
田)

毎月、大学のメールアドレス宛に案内を送信しています！！

「ーまい」「ーや〜」は東海地方の言葉で「ーしよう」を意味します。少しでも「行ってみよう」と思ったら、気軽にお申込ください！

楽ちゃんモテランチ

日時・場所 11/2(水) 12時半-14時半@保健管理センター

担当 大島由美子(管理栄養士)

内容 これができればモテる！？レンジで簡単ランチを作成

意外な食材で栄養満点レシピ

日時・場所 11/9(水) 12時半-14時半@保健管理センター

担当 大島由美子(管理栄養士)

内容 普段は使わないような安い食材を使って調理します

女子学生<ココ>が悩みどころ

日時・場所 11/16(水) 15時-16時@アカデミックコア

担当 小山真紀・相原征代・大崎友記子・舩越高樹(生きやすさ応援委員会)

内容 研究時にふと感じるしんどさ、生きづらさ、女子特有の悩み、シェアしませんか？

手作り年賀状講座

日時・場所 11/22(火) 14時-16時@アカデミックコア

担当 則竹真和(美術科大学院生)

内容 イラストレーターとして活躍中の大学院生がステンシルや切り絵を使ったハンドメイド年賀状の作成法を伝授！

たのしい漫画講座

日時・場所 11/30(水) 14時-16時@アカデミックコア

担当 則竹真和(美術科大学院生)

内容 漫画を描いてみたいけど、描き方がわからない…という人必見！初心者にもわかりやすく漫画の基礎を解説

—岐阜大生のための学生交流・スキルアップ講座—

いこまいセミナー

集まるまい・しゃべろまい・やってみや〜

岐大に来たからには色々な経験をしたい、新しい友だちを作りたい、自分の事をもっと知りたい、そんな皆さんの参加をお待ちしています。ぜひご参加ください！

1月のプログラム

11日(水)
13:30-
14:30

“ライフライン”で
自分らしさを見つけよう

18日(水)
13:30-
14:30

あなたの常識、私の常識
～留学生と話しませんか～

対象 全学年・全学生 **定員** 各回10名程度

申込方法 E-mailでお申込ください

宛先：ikomai@gifu-u.ac.jp

件名：〇月〇日プログラム申込

本文：学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入
(受付完了メールを返信します)

各プログラムの
詳細はウラ面に！

先着順

問合せ先 ikomai@gifu-u.ac.jp (担当：堀田)

当日の飛び込み参加、途中入退室もOKです☆

“ライフライン”で 自分らしさを見つけよう

開催日 1/11(水) 13:30-14:30 @保健管理センター

担当 堀田亮(保健管理センター)・船越高樹(サポートルーム)

内容 あなたの人生(ライフ)を1本の線(ライン)で書いてみたらどうなるでしょう?日常生活や就職活動に必要な自己理解・分析をしてみませんか?

こんな人にオススメ 自分のことをもっと知りたい人☆



あなたの常識、私の常識 ～留学生と話しませんか～

開催日 1/18(水) 13:30-14:30 @ラーニングコモンズC

担当 太田孝子(留学生センター)・国際企画課留学生支援係

内容 クリスマス、お正月、バレンタインデーは外国ではどんな日だと思いますか。留学生と各国の文化について話しませんか?日本語しか話せなくても大歓迎!

こんな人にオススメ 留学生と話したい人、海外、留学に興味のある人