

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！

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
リラクセーション法

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！

不安・緊張にサヨナラするための リラクセーション法

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、リラクセ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)