

後期



いこまいセミナー2017

「いこまい(行こまい)」とは、東海地方の方言で「行ってみよう」を意味します。

いこまいセミナーとは？

日常・学修・就活に役立つスキルアップや、交流を目的とした少人数制のグループプログラムです。はじめてでも、ひとりでも大歓迎！学年や学部の垣根を越えて、色々な体験をしたい皆さんの参加をお待ちしています。迷ったら、いこまい！！

実施概要

一部プログラムでは変更有

日時：水曜13：00-14：00
(12：30からは「いこまいランチ」を開催)

場所：サポーターズルーム (大学生協向かい)

対象：全学年・全学生 **定員：**各回10名程度

申込方法

メールでお申込みください(先着順)

宛先： ikomai@gifu-u.ac.jp

件名： ○月○日プログラム申込

本文： 学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入して送信

(受付完了メールを返信します)

当日の飛び込み参加
途中入退室もOK！

後期プログラム

日時	プログラム名	担当
10/25	身体が変わると人生が変わる！？	体育科院生
11/1	秋空とヨガ	石垣倫子
11/8	農場体験 焼き芋づくり&牛のお世話	フィールドC
11/15	新しい自分と出会う身だしなみ講座	河村あゆみ
11/22	ハーバリウムを作ろう：今日から始めるボタニカルライフ	美術科院生
11/29	相手を飽きさせない！プレゼンのコツ	益子典文
12/6	大事な場面でも困らない！リラックスのコツ	堀田亮
12/13	開店 上宮珈琲店	上宮成之
12/20	自炊応援第2弾! 便利食材でクリスマス	高田麻紀

問合せ先： ikomai@gifu-u.ac.jp

担当：堀田亮 (保健管理センター)

舩越高樹 (サポートルーム)

川上ちひろ (医学教育開発研究センター)

川上哲 (アカデミック・コア学生スタッフ)

後期

いこまいセミナー2017 第7回

身体が変わると 人生が変わる！？



10/25
(水)

日時：13：00-14：00

(12：30からは「いこまいランチ」を開催)

場所：保健管理センターに集合後、移動

対象：全学年・全学生 定員：約10名(先着順)

「いこまい(行こまい)」とは、東海地方の方言で「行ってみよう」を意味します。

申込方法

メールでお申込みください

宛先：ikomai@gifu-u.ac.jp

件名：10月25日プログラム申込

本文：学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入して送信

(受付完了メールを返信します)

当日に空きがあれば飛び込み参加OK！
途中入退室もOKなので気軽にどうぞ！

内容

担当：河野・邱・鈴木(教育学研究科(体育))

大学の体育施設に「フィットネスルーム」があるのを知ってますか？一度、使ってみませんか？体育・スポーツを専攻する大学院生が、個々に応じた運動内容を一緒に考え、実際に身体を動かしてみます。この秋、何か変わるかもしれない…



いこまいセミナーとは？

日常・学修・就活に役立つスキルアップや、交流を目的とした少人数制のグループプログラムです。はじめてでも、ひとりでも大歓迎！学年や学部の垣根を越えて、色々な体験をしたい皆さんの参加をお待ちしています。迷ったら、いこまい！！

問合せ先：ikomai@gifu-u.ac.jp

担当：堀田亮(保健管理センター)

舩越高樹(サポートルーム)

川上ちひろ(医学教育開発研究センター)

川上哲(アカデミック・コア学生スタッフ)

後期

いこまいセミナー2017 第8回



秋空とヨーガ

11/1
(水)

日時：13:00-14:00

場所：保健管理センター集合後、外に移動
(雨天時は、保健管理センターで実施)

対象：全学年・全学生 定員：約10名(先着順)

「いこまい(行こまい)」とは、東海地方の方言で「行ってみよう」を意味します。

内容

担当：石垣倫子(保健管理C・ヨーガ講師)

毎日の忙しさで体と心を放ったらかしてはいませんか？体を動かし呼吸を正し、体と心の声を聞き、静かな時を過ごすことで疲れやマイナス感情が解放され、リフレッシュします。人はリラックスすると心の底から自然と力が湧いてくる！誰でも持っている力で、これが健やかな人です。秋空の下、気持ちよさを感じてみましょう。

いこまいセミナーとは？

日常・学修・就活に役立つスキルアップや、交流を目的とした少人数制のグループプログラムです。はじめてでも、ひとりでも大歓迎！学年や学部の垣根を越えて、色々な体験をしたい皆さんの参加をお待ちしています。迷ったら、いこまい！！

申込方法

メールでお申込みください

宛先：ikomai@gifu-u.ac.jp

件名：11月1日プログラム申込

本文：学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入して送信

(受付完了メールを返信します)

当日に空きがあれば飛び込み参加OK！
途中入退室もOKなので気軽にどうぞ！

問合せ先：ikomai@gifu-u.ac.jp

担当：堀田亮(保健管理センター)

舩越高樹(サポートルーム)

川上ちひろ(医学教育開発研究センター)

川上哲(アカデミック・コア学生スタッフ)

後期

いこまいセミナー2017 第9回



焼き芋づくり & 牛のお世話

11/8
(水)

日時：13:00-14:00

(12:30からは「いこまいランチ」を開催)

場所：保健管理センター集合後、移動

対象：全学年・全学生 定員：約10名(先着順)

「いこまい(行こまい)」とは、東海地方の方言で「行ってみよう」を意味します。

申込方法

メールでお申込みください

宛先：ikomai@gifu-u.ac.jp

件名：11月8日プログラム申込

本文：学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入して送信

(受付完了メールを返信します)

当日に空きがあれば飛び込み参加OK!
途中入退室もOKなので気軽にどうぞ!

内容

担当：岐阜フィールド科学教育研究センター

フィールドセンターにて、農業体験を行います。普段の生活ではできない、秋を感じたり、生き物に触れる体験です。落ち葉を使って、本格的な焼き芋を焼いてみよう。牛舎で牛のブラッシングなどをやってみよう。



いこまいセミナーとは？

日常・学修・就活に役立つスキルアップや、交流を目的とした少人数制のグループプログラムです。はじめてでも、ひとりでも大歓迎！学年や学部の垣根を越えて、色んな体験をしたい皆さんの参加をお待ちしています。迷ったら、いこまい!!

問合せ先：ikomai@gifu-u.ac.jp

担当：堀田亮（保健管理センター）

舩越高樹（サポートルーム）

川上ちひろ（医学教育開発研究センター）

川上哲（アカデミック・コア学生スタッフ）

後期

いこまいセミナー2017 第10回



ジェンダーフリー
どなたでも参加してください！

新しい自分と出会う 身だしなみ講座

11/15
(水)

日時：13：00-14：00

(12：30からは「いこまいランチ」を開催)

場所：サポーターズルーム（大学生協向かい）

対象：全学年・全学生 定員：約10名(先着順)

「いこまい(行こまい)」とは、東海地方
の方言で「行ってみよう」を意味します。

内容

担当：河村あゆみ（サポートルーム・美容師）

毎日の「身だしなみを整える」って実際どうすればいいの？
ヘアスタイルやメイクについて悩んでいませんか？
少し整えるだけでも、いつもと違う新しい自分に出会えるかもしれ
ません！面接など大切な日にも焦らないように…日ごろの手入れ
など自分に合う身だしなみを考えてみましょう。

いこまいセミナーとは？

日常・学修・就活に役立つスキルアップや、交流を目的とした少人
数制のグループプログラムです。はじめてでも、ひとりでも大歓迎！
学年や学部の垣根を越えて、色んな体験をしたい皆さんの参加
をお待ちしています。迷ったら、いこまい！！

申込方法

メールでお申込みください

宛先：ikomai@gifu-u.ac.jp

件名：11月15日プログラム申込

本文：学籍番号、氏名、学部、電話番号
を記入して送信

（受付完了メールを返信します）

当日に空きがあれば飛び込み参加OK！
途中入退室もOKなので気軽にどうぞ！

問合せ先：ikomai@gifu-u.ac.jp

担当：堀田亮（保健管理センター）

舩越高樹（サポートルーム）

川上ちひろ（医学教育開発研究センター）

川上哲（アカデミック・コア学生スタッフ）

後期

いこまいセミナー2017 第11回

ハーバリウムを作ろう 今日から始めるボタニカルライフ



11/22
(水)

日時：13：00-14：00

(12：30からは「いこまいランチ」を開催)

場所：サポーターズルーム（大学生協向かい）

対象：全学年・全学生 定員：約10名(先着順)

「いこまい(行こまい)」とは、東海地方の方言で「行ってみよう」を意味します。

申込方法

メールでお申込みください

宛先：ikomai@gifu-u.ac.jp

件名：11月22日プログラム申込

本文：学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入して送信

(受付完了メールを返信します)

当日に空きがあれば飛び込み参加OK！
途中入退室もOKなので気軽にどうぞ！

内容

担当：加藤司（教育学研究科（美術）院生）

みなさん、ハーバリウムをご存知ですか？ハーバリウムは、**観賞用の植物標本**です。薬品に浸けるため見栄えがよく、ボタニカルインテリアとしても活躍します。セミナーでは、大学で見られる身近な草花を使って、簡単に作る方法を体験してみましょう。



いこまいセミナーとは？

日常・学修・就活に役立つスキルアップや、交流を目的とした少人数制のグループプログラムです。はじめてでも、ひとりでも大歓迎！学年や学部の垣根を越えて、色んな体験をしたい皆さんの参加をお待ちしています。迷ったら、いこまい！！

問合せ先：ikomai@gifu-u.ac.jp

担当：堀田亮（保健管理センター）

舩越高樹（サポートルーム）

川上ちひろ（医学教育開発研究センター）

川上哲（アカデミック・コア学生スタッフ）

後期

いこまいセミナー2017 第12回

相手を飽きさせない！ プレゼンテーションのコツ



11/29
(水)

日時：13：00-14：00

(12：30からは「いこまいランチ」を開催)

場所：サポーターズルーム（大学生協向かい）

対象：全学年・全学生 定員：約10名(先着順)

「いこまい(行こまい)」とは、東海地方の方言で「行ってみよう」を意味します。

内容

担当：益子典文(学習協創開発研究センター)

内容を検討し、十分に練習したのに、聞き手の反応が今ひとつなプレゼンの経験はありませんか？ 同じ材料でも、**ちょっとした工夫で、聞き手を引きつける提示資料**を作成できるかもしれません！



申込方法

メールでお申込みください

宛先：ikomai@gifu-u.ac.jp

件名：11月29日プログラム申込

本文：学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入して送信

(受付完了メールを返信します)

**当日に空きがあれば飛び込み参加OK！
途中入退室もOKなので気軽にどうぞ！**

いこまいセミナーとは？

日常・学修・就活に役立つスキルアップや、交流を目的とした少人数制のグループプログラムです。はじめてでも、ひとりでも大歓迎！学年や学部の垣根を越えて、色んな体験をしたい皆さんの参加をお待ちしています。迷ったら、いこまい！！

問合せ先：ikomai@gifu-u.ac.jp

担当：堀田亮(保健管理センター)

舩越高樹(サポートルーム)

川上ちひろ(医学教育開発研究センター)

川上哲(アカデミック・コア学生スタッフ)

後期

いこまいセミナー2017 第13回

大事な場面でも困らない！ リラクセーションのコツ



12/6
(水)

日時：13：00-14：00

(12：30からは「いこまいランチ」を開催)

場所：サポーターズルーム（大学生協向かい）

対象：全学年・全学生 定員：約10名(先着順)

「いこまい(行こまい)」とは、東海地方の方言で「行ってみよう」を意味します。

申込方法

メールでお申込みください

宛先：ikomai@gifu-u.ac.jp

件名：12月6日プログラム申込

本文：学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入して送信

(受付完了メールを返信します)

当日に空きがあれば飛び込み参加OK！
途中入退室もOKなので気軽にどうぞ！

内容

担当：堀田亮(保健管理センター・臨床心理士)

発表や面接、人前で話す機会も増える大学生活…緊張してしまって失敗なんて経験ありませんか？**緊張に打ち勝つために、リラクセーション法を体験してみたい人、ぜひ気軽にご参加ください！！**



いこまいセミナーとは？

日常・学修・就活に役立つスキルアップや、交流を目的とした少人数制のグループプログラムです。はじめてでも、ひとりでも大歓迎！学年や学部の垣根を越えて、色んな体験をしたい皆さんの参加をお待ちしています。迷ったら、いこまい！！

問合せ先：ikomai@gifu-u.ac.jp

担当：堀田亮（保健管理センター）

舩越高樹（サポートルーム）

川上ちひろ（医学教育開発研究センター）

川上哲（アカデミック・コア学生スタッフ）

後期

いこまいセミナー2017 第14回

開店 上宮珈琲店・



12/13
(水)

日時：13：00-14：00

(12：30からは「いこまいランチ」を開催)

場所：サポーターズルーム (大学生協向かい)

対象：全学年・全学生 定員：約10名(先着順)

内容

担当：上宮成之(工学部化学・生命工学科 教授)

日常生活において、**工学の知識**を応用し、ちょっとした工夫をすることで結果が変わることがあります。例えば、コーヒーを淹れるときにも、単純にマニュアル通り淹れるのではなく、**少しアレンジ**することで**自分の好みの味**にすることができます。学んだ知識をぜひご自宅でコーヒーを淹れるときに活用してみましょう。

いこまいセミナーとは？

日常・学修・就活に役立つスキルアップや、交流を目的とした少人数制のグループプログラムです。はじめてでも、ひとりでも大歓迎！学年や学部の垣根を越えて、色んな体験をしたい皆さんの参加をお待ちしています。迷ったら、いこまい！！

「いこまい(行こまい)」とは、東海地方の方言で「行ってみよう」を意味します。

申込方法

メールでお申込みください

宛先：ikomai@gifu-u.ac.jp

件名：12月13日プログラム申込

本文：学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入して送信

(受付完了メールを返信します)

**当日に空きがあれば飛び込み参加OK！
途中入退室もOKなので気軽にどうぞ！**

問合せ先：ikomai@gifu-u.ac.jp

担当：堀田亮 (保健管理センター)

舩越高樹 (サポートルーム)

川上ちひろ (医学教育開発研究センター)

川上哲 (アカデミック・コア学生スタッフ)

後期

いこまいセミナー2017 第15回



自炊応援 第2弾！ 便利食材でクリスマス

12/20
(水)

日時：12：30-14：30

場所：サポーターズルーム（大学生協向かい）
対象：全学年・全学生 定員：約10名(先着順)

「いこまい(行こまい)」とは、東海地方の方言で「行ってみよう」を意味します。

内容

担当：高田麻紀(管理栄養士)

乾物、カット野菜、冷凍食材など、便利な材料を使って、ちょっと豪華にパーティ料理を作りましょう。ローストチキン、ミネストローネスープ、ガーリックトーストを作る予定です☆



申込方法

メールでお申込みください

宛先：ikomai@gifu-u.ac.jp
件名：12月20日プログラム申込
本文：学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入して送信
(受付完了メールを返信します)

当日に空きがあれば飛び込み参加OK！
途中入退室もOKなので気軽にどうぞ！

いこまいセミナーとは？

日常・学修・就活に役立つスキルアップや、交流を目的とした少人数制のグループプログラムです。はじめてでも、ひとりでも大歓迎！学年や学部の垣根を越えて、色んな体験をしたい皆さんの参加をお待ちしています。迷ったら、いこまい！！

問合せ先：ikomai@gifu-u.ac.jp
担当：堀田亮（保健管理センター）
舩越高樹（サポートルーム）
川上ちひろ（医学教育開発研究センター）
川上哲（アカデミック・コア学生スタッフ）