



いこまい
セミナー

いこまいセミナー

2018
前期

「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!!

日時:水曜13:00-14:00

(12:30からはランチ会も開催中)

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

当日の飛び込み参加
途中入退室もOK!

日時	タイトル	担当
5/16	人前で緊張しないためのRelaxation法	堀田亮
5/23	新しい自分と出会う身だしなみ講座	河村あゆみ
5/30	相手との関係をよくする Communicationのコツ	藤崎和彦
6/ 6	人間関係のトリセツを作ろう	西尾優花
6/13	始めてみよう お弁当生活!	高田麻紀
6/20	Planning de 夏休みのかしこい過ごし方	川上ちひろ

申し込み方法(メールにて先着順)

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、電話番号を記入して送信
(受付完了メールを返信します)

問合せ先:ikomai@gifu-u.ac.jp

担当:

堀田亮(保健管理センター)

川上ちひろ(医学教育開発研究センター)

ポスター作成:加藤司(教育学研究科修生)



いこまい
セミナー

いこまいセミナー 2018 前期 第1回

人前で緊張しないためのRelaxation法

「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。

5/16(水) 13:00-14:00

(12:30からはランチ会も開催中)

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)

当日の飛び込み参加
途中入退室もOK!

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!!

発表や面接、人前で話す機会も増える大学生活…緊張してしまったり失敗…なんて経験ないですか?

緊張に打ち勝つために、リラクゼーション法を体験してみたい人、ぜひ気軽に参加ください。

今回は「**筋弛緩法**」です。明日からすぐ使えます!



担当: 堀田亮 (保健管理センター・臨床心理士)

申し込み方法(メールにて先着順)

宛先: ikomai@gifu-u.ac.jp

件名: 5月16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)

問合せ先: ikomai@gifu-u.ac.jp

担当:

堀田亮(保健管理センター)

川上ちひろ(医学教育開発研究センター)

ポスター作成: 加藤司(教育学研究科修士)



いこまい
セミナー

いこまいセミナー 2018 前期 第2回

新しい自分と出会う身だしなみ講座

「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。

5/23(水) 13:00-14:00

(12:30からはランチ会も開催中)

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)

当日の飛び込み参加
途中入退室もOK!

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!!

「身だしなみを整える」って実際どうすれば?

ヘアスタイルやメイクで悩んでませんか?

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。

ジェンダーフリー 誰でも参加できます☆

担当: 河村あゆみ (サポートルーム・美容師)

申し込み方法(メールにて先着順)

宛先: ikomai@gifu-u.ac.jp

件名: 5月23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)

問合せ先: ikomai@gifu-u.ac.jp

担当:

堀田亮(保健管理センター)

川上ちひろ(医学教育開発研究センター)

ポスター作成: 加藤司(教育学研究科修了生)



いこまい
セミナー

いこまいセミナー 2018 前期 第3回

相手との関係をよくする Communicationのコツ

「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。

5/30(水) 13:00-14:00

(12:30からはランチ会も開催中)

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)

当日の飛び込み参加
途中入退室もOK!

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!!

学校では友だち、先輩、先生など、社会ではバイト仲間などとよい関係を作りたい、と思ったことはありませんか?

コミュニケーションにはコツがあり、それを知っているかどうかでも相手との関係が変わってきます。

これからの生活に生かせるようなコツを体験しながら一緒に学んでみましょう。



担当: 藤崎和彦 (医学教育開発研究センター)

申し込み方法(メールにて先着順)

宛先: ikomai@gifu-u.ac.jp

件名: 5月30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)

問合せ先: ikomai@gifu-u.ac.jp

担当:

堀田亮(保健管理センター)

川上ちひろ(医学教育開発研究センター)

ポスター作成: 加藤司(教育学研究科修了生)



いこまい
セミナー

いこまいセミナー 2018 前期 第4回

人間関係のトリセツを作ろう

「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。

6/6(水) 13:00-14:00

(12:30からはランチ会も開催中)

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)

当日の飛び込み参加
途中入退室もOK!

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!!

円滑な人間関係は**3つのコツ**があるのです!

学部、サークル、バイト…人間関係に溢れる大学生活を充実したものにするために、みんなでグループワークをしながら、上手な人との付き合い方を考えていきましょう。

KJ法や議事録のとり方などグループディスカッションの進め方のコツも学びます☆



担当: 西尾優花 (応用生物科学部2年)

申し込み方法(メールにて先着順)

宛先: ikomai@gifu-u.ac.jp

件名: 6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)

問合せ先: ikomai@gifu-u.ac.jp

担当:

堀田亮(保健管理センター)

川上ちひろ(医学教育開発研究センター)

ポスター作成: 加藤司(教育学研究科修了生)



いこまい
セミナー

いこまいセミナー 2018 前期 第5回

始めてみよう お弁当生活！

「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。

6/13(水) 13:00-14:00

(12:30からはランチ会も開催中)

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)

当日の飛び込み参加
途中入退室もOK!

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!!

自炊は大変だし、いろいろ考えるのが面倒…
何より続かないかも…

そんなあなた「**3・1・2弁当箱法**」を覚えて栄養バランスが整ったお弁当を作ろう!
意外に簡単って思うかも。それに、お弁当ってうれしいし、何ととっても経済的ですよ。

持ち物 (すべて無くても参加可です!)

Myお弁当箱 (タッパーや使い捨て容器でも可)
エプロン、三角巾 (バンダナ)、手拭きタオル

担当: 高田麻紀 (管理栄養士)

申し込み方法(メールにて先着順)

宛先: ikomai@gifu-u.ac.jp

件名: 6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)

問合せ先: ikomai@gifu-u.ac.jp

担当:

堀田亮(保健管理センター)

川上ちひろ(医学教育開発研究センター)

ポスター作成: 加藤司(教育学研究科修了生)



いこまい
セミナー

いこまいセミナー 2018 前期 第6回

Planning de 夏休みのかしこい過ごし方

「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。

6/20(水) 13:00-14:00

(12:30からはランチ会も開催中)

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)

当日の飛び込み参加
途中入退室もOK!

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!!

試験が終わるとまもなく楽しい夏休みがやってきます!
もう計画はたっていますか?
夏休みは、大学の中ではできない経験ができるチャンスです。

有効な使い方をみんなで一緒に考えてみましょう。



担当: 川上ちひろ(医学教育開発研究センター)

申し込み方法(メールにて先着順)

宛先: ikomai@gifu-u.ac.jp

件名: 6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)

問合せ先: ikomai@gifu-u.ac.jp

担当:

堀田亮(保健管理センター)

川上ちひろ(医学教育開発研究センター)

ポスター作成: 加藤司(教育学研究科修了生)