

# 11月

# 公開講座

6日

**保護者のための大学入試講座** 15:30~16:50 (募集人数: 80名まで、費用: 無料)

①変わる大学入試 ②今からできること ③湘南台高校の取り組みについて

**講演 「心を元気にする」聖徳大学 鈴木由美教授** 15:00~16:00 (募集人数: 10名程度)

ストレスに強い抵抗力を持ち、人生における困難にも乗り越えられる強い心の育て方

7日

**自律神経を整えるリラックスヨガ** 15:30~17:00

呼吸を深め、瞑想をゆっくり行い、ヨガのポーズをすることでリラックス効果を高めます。

(募集人数: 15名まで、費用: 無料、持物: 飲み物、(ある方) ヨガマット、動きやすい服装)

**英語でスピーチをしてみよう** 15:30~17:00

高校生が使用している英語の教科書を参考にしてご自分のスピーチを構成し、皆さんの前で発表してみましょう。(募集人数: 10名まで、持物: 筆記用具)

8日

**ボクササイズ入門** 15:30~17:00

ボクシングを通して日頃のストレスや運動不足を解消しましょう。

(募集人数: 10名程度、費用: 無料、持物: 飲料・タオル・運動靴・軍手)

**おもしろ篆刻 (てんこく)** 13:30~16:30 (募集人数: 10名程度、費用: 300円)

石で印づくり (篆書体で伝統的な印を作っても良いし、犬 (来年の干支) のイラストを入れたカジュアルなおもしろ印を作っても良いです。年賀状にいかがですか。)

**(翻訳で読む) イギリスのファンタジー文学** 15:30~16:50

「クマのプーさん」、「指輪物語」、「不思議の国のアリス」などの作品を日本語でどのように楽しむか。(募集人数: 20名まで、費用: 無料)

9日

**手漉き和紙体験講座** 15:30~16:50 (募集人数: 8名まで、費用: 300円)

和紙を手漉きで作る体験講座です。乾燥待ち時間でゴム版作りも予定しています。コウゾやトロロアオイなどを材料として使用するので、かぶれてしまう方はご遠慮ください。紙の大きさは葉書サイズです。

**お手軽燻製作りー試食・お土産付ー** 15:30~16:30 (募集人数: 6名まで、費用: 200円)

チーズやナッツ、おつまみになりそうなものを気軽に燻製してみましょう。

10日

**はじめてのコーラス** 15:30~17:00

本校合唱部とパート練習、アンサンブルを行います。初心者の方もお気軽にご参加ください。(募集人数: 80名まで、費用: 無料)

~申し込み方法~

11月1日(水)までに

FAXか直接申し込んでください。

問合せ先

湘南台高等学校 広報・研究グループ  
鈴木、関

0466(45)6934

篆刻づくり



貝殻ストラップづくり



2016 公開講座 「絵手紙」作成