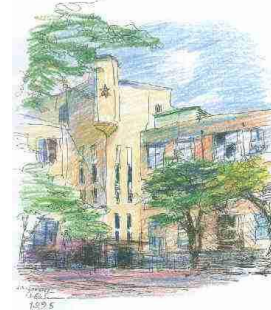


A パネルディスカッション ～ 学園のあんなことこんなこと ～
平 秀明（校長先生） 定員なし



待ってました！2年ぶりの平校長先生による講演会。

半端ない平校長先生による麻布談義。

メンバーや内容は未定のため、どんな話が飛び出すかは当日のお楽しみです。

お父様やお母様はもちろん、お爺ちゃん、お婆ちゃん
兄弟姉妹に在校生から卒業生まで、麻布の今の時代を語る

校長先生とゲストの皆様の楽しい時間を、一緒に過ごしませんか！？

会場の皆さまからのご質問にもお答えしていきたいと考えています。

この講座だけは、お一人分の申し込みで複数ご来場いただけます。

是非この機会にご参加ください。

第15回 麻の葉セミナー 講座概要

B ハーバリウムのクリスマスバージョン
(H3保護者) 定員25名



ハーバリウムは特殊なオイルに花材を入れて楽しむ植物の標本です。
柔らかな陽の光が当たることで、更にビンの中は鮮やかに映えるので、
インテリア雑貨として今とても人気があります。
そんなハーバリウムをクリスマスバージョンで制作します！

材料費は、2,500円前後の予定です。

講師紹介：2009年よりアトリエメゾンデコを主宰。
現在、NHK文化センター 青山教室 / さいたまアリーナ教室、
日本橋三越カルチャーサロン、伊勢丹新宿店オトマナ、
にて1日講座や「トロックンクランツ」定期講座を開講中。

[出展] 日本橋三越 三越のお歳暮カタログ

[作品掲載] ベストフラワーアレンジメント 素敵なカントリー

[HP] <http://maisondeco.jp/>

C 強くなるオセロ

～世界チャンピオンが教える基本戦略～
村上 健（英語科 教諭） 定員50名



オセロはルールが簡単で誰でも手軽に楽しめます。
「隅を狙う」「なるべく石を沢山取る」「中央の4×4の部分から出ない」
など、自分なりの戦略を持っている方も多いでしょう。しかし強い相手に勝つにはこれらの戦略は不十分であるばかりか、相手を利する場合があります。この講座では初心者を超するための正しい基本戦略を学び、実際に受講者同士で試合も楽しんでいただく予定です。

公式戦用の大きなオセロ盤と対局時計を使って打つ対面のオセロには、ネット通信対戦やAIとの対戦にはない緊張感と面白さがあります。
ぜひご参加下さい！

講師紹介：麻布学園オセロ部顧問
1996年度・1998年度・2000年度の世界チャンピオン
オセロ九段

D カラダすっきりヨガ

(OB 保護者) 定員30名



リラックスした状態でヨガのポーズを行うことで普段はほとんど使われない筋肉を動かすことができ、骨や関節を正しい位置へと戻してくれます。

今回の講座では身体表面は柔らかく、コア（体幹）は力強く、深層筋をしっかりと意識して使いつつ、伸びやかなストレッチを中心に行います。

ヨガはいつからでも始められます。からだをほぐし血行を促進して慢性的なこりや疲労感を改善しましょう。

持ち物 バスタオルかヨガマット、動きやすい服装、水分補給のための水、ミニタオル

講師紹介：骨盤、肩甲骨ヨガなどを多数のヨガ指導者養成プログラムを修了。

自主開催の他、企業、スポーツクラブのヨガクラスを数多く担当。

E 家族の食育 ～あなたは何で食べている～

you are what you eat ～ 学歴より「食歴」!? (OB 保護者) 定員40名



1日3食、1ヶ月で90食、1年では約1,000食を食べている私たちのからだは言うまでもなく、食べたものからできています。息子たちの成長は、ほぼ20歳まで。それを担うのが毎日の食事、つまり「食歴」です。食事は、20歳以降の自己管理、そして20歳をとくに過ぎた親たちにとっての健康維持の要でもあります。ラーメンばかり食べて大丈夫？肉好き、魚嫌い、どうしたらいい？運動部でからだを大きくっていただけるけれど？

成長期の息子たちに必要な栄養、お弁当を含めた食事のあり方、そして親たちの健康のために最低限知っておきたいことについて、最新の栄養学、そして麻布での経験談もふまえてお話しします。

ふだんの食事やお弁当づくりに役立つ簡単レシピ、ノウハウも紹介いたします。

講師紹介：スタジオ食(くう)代表、管理栄養士、料理研究家
雑誌(「レタスクラブ」、「クロワッサン」)、書籍(「栄養素図鑑」、「男子ガッツリ元気弁当」)、テレビ(NHK「あさいち」)、新聞(「朝日新聞・料理メモ」)などのメディアや料理教室(日本橋三越カルチャーサロン)、栄養指導、講演など幅広く活動

F 分子のかたちを実感してみよう ～PCを使った分子構造の模型組み立て～

天野 崇(理科 教諭) 定員30名



中1生徒に人気のある、分子模型を使った実験します。当日は実際に生徒に配付するプリントを元に、色々な分子を作り、その「かたち」を確かめてみます。

ある程度の知識がある方には、高校生向けの分子模型実験、更にはPCを用いた古典的な分子軌道計算の課題もご用意致します。

化学初心者からマニアックな方まで奮ってご参加ください。

講師紹介：天野崇(理科・化学) 麻布15年目、高1学年主任をしています。

**理科好きのお父さん、小学生高学年のお子さんも
ふるってご参加ください!!**