令和３年度　旭川市 PTA 母親(保護者)研修会 開催要項

大会テーマ「今、こころ輝いて 親として 人として」

Power of smile ～幸せのエネルギー～

「笑顔」には無限大の力があると思いませんか？
大人が笑顔になって、子どもたちに最高の「笑顔」の贈り物をしましょう
笑顔と笑顔が出会う時、そこには素敵なことがあるはずです

■日　時　　令和３年９月５日(日)　　13:30 より（13:00 受付開始）
■場　所　　神楽公民館 および 木楽輪

当日のスケジュール
13:00～　受付
13:30～　開会式(各分科会会場にて)
13:40～　分科会
15:00～　閉会式(各分科会会場にて)
※各分科会終了後随時解散

■参加費　　500 円（振込先は別紙）

★参加申込書にお名前とご希望の分科会(第２希望まで)をご記入ください。
★分科会には定員がありますので、ご希望に添えない場合がありますことをご了承ください。
★8 月下旬頃までに、決定した分科会と当日の持ち物、服装等をご連絡致します。
★例年、託児を行っていましたが、本年度は感染予防のため実施がないことをご了承ください。

７月 30 日(金)までに 参加申込書を自校事務局へご提出ください

主　催　　北海道 PTA 連合会
　　旭川市 PTA 連合会
後　援　　北海道教育庁上川教育局
（予定）　旭川市教育委員会
　　旭川市小学校長会
　　旭川市中学校長会

令和３年度 旭川市 PTA 母親(保護者)研修会　分科会のご紹介

♡表情筋トレーニング・顔ヨガ

【定員 40 名】

～脱・コロナ老け！話題の顔トレで
小顔・若顔・笑顔美人へ～

ほうれい線、フェイスラインのたるみ、眉間しわ･･･
このようなお顔悩みの大きな原因となる“表情筋の衰え”
加齢によっても衰える表情筋ですが、長引くマスク生活やお顔の運動不足がさらに拍車をかけています。
5 年後 10 年後も若々しく表情豊かにいるために、一緒に顔トレを始めませんか？
顔トレの効果を高めるコツもお伝えしちゃいます♡

【講師】元ミス旭川 フェイシャルヨガ
アドバンス インストラクター せと なつか さん

♡マスクでも美人!好感度 UP 美眉レッスン【定員 40 名】

マスク生活ですっかりメイクをしなくなった方必見！
マスクで目元しか出ていない分、意外と見られているかも！
メイクの仕方、昔のままで止まっていませんか？
眉の描き方ひとつで、ぐんと若見え！美人度 UP！
あなたのお顔に合う眉の描き方をお教えします。
・メイクしたままで参加 OK
・メイク落としの必要はありません

【講師】　エステティシャン・美肌エキスパート
AJSTHE 奥山 ちあき さん

♡旭川唯一! わたしの宝物を見つける こころパレット®【定員 30 名】

新感覚！
「色の意味を知らなくても出来るカラーセラピー」

色の意味を知るプロのカラーセラピストじゃなくても誰でもこころを読み解くことが出来るカラーパレット。
あなただけのパレットを使って、宝物を見つけてみましょう！
カラーセラピーを受けたことがある人も、初めての方も！
思いもよらない答えが待っているかも！？

【講師】　色と香と耳で楽に生きる
サロンスプレンツァ　西田 望美 さん

♡50 代を笑顔で楽しく迎えられる「自分で出来るセルフ頭蓋骨ケア」

【定員 30 名】

顔のゆがみ・老化を悪化させている、憎き『肩コリ・首コリ』を揉まずにコリを溶かして、お顔までリフトアップさせる画期的な『筋肉運動ほぐし』をご紹介!!
過剰なコリをほぐすことで、頭蓋骨を自分でケアすることが出来るんですよ。
一生もののメンテナンスを手に入れちゃいましょう!!

【講師】シンメトリー美人®セラピスト
佐藤 佳奈 さん

キリトリ

令和３年度 旭川市 PTA 母親(保護者)研修会　参加申込書

申込締め切り 7/ 30(金)

参加者氏名

第１希望	第２希望