

令和3年度

第36回 母親（保護者）研修会収録

Power of smile

～幸せのエネルギー～



旭川市P T A 連合会

大会要綱

- 1 大会スローガン 今 ころほ輝いて 親として 人として
- 2 研究テーマ Power of smile ～ 幸せのエネルギー ～
- 3 テーマ設定趣旨 『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
ものをしましょう。
笑顔と笑顔が出会う時、そこには素敵な事があるはずです。
- 4 主催 北海道PTA連合会 旭川市PTA連合会
- 5 後援 北海道教育庁上川教育局 旭川市教育委員会
旭川市小学校長会 旭川市中学校長会
- 6 期日 令和3年10月30日（土）
- 7 会場 上川教育研修センター
- 8 参加者 旭川市内PTA会員及び社会教育関係者
- 9 日程

13:00	13:30	13:40	15:00
受付	開会式	分科会	閉会式

10 講師

第1分科会 【表情筋トレーニング・顔トレ】

表情筋パーソナルトレーナー・uiYOGA 顔トレ講師 せと なつか 様

第2分科会 【マスクメイク】

エステティシャン・美肌エキスパートAJSTHE 奥山ちあき 様

第3分科会 【こころパレット®】

TCマスタートレーナー・こころパレット®インストラクター 西田望美 様

第4分科会 【セルフ頭蓋骨ケア】

シンメトリー美人®セラピスト 佐藤佳奈 様

お礼のご挨拶

旭川市PTA連合会

母親委員長 富樫 真紀子

第36回母親(保護者)研修会78名のみなさまをお迎えして笑顔あふれる中無事に終える事が出来ました。未だ続くコロナ禍3密を回避するため4分科会のみで構成し今出来る事を考えて企画、そんな中緊急事態宣言に伴い延期・会場の変更 講師の皆様におかれましてはお忙しい中再度日程調整をしていただきました。

長年の研修テーマ「Power of smile~幸せのエネルギー~」趣旨として【笑顔】には無限の力があるとおもいませんか？大人が笑顔になって 子供たちに最高の【笑顔】の贈り物をしましょう 笑顔と笑顔が出会うときそこには素敵な事があるはずです。に込められた願いを元に『体験型研修会』の形を継続先輩役員の皆様の思いを引き継ぎ準備してきました。

当日はどの会場からも皆様の笑顔あふれる話声が聞こえ素敵な時間を共有出来た事をうれしく思いました。

最後になりますが本研修会開催にあたり母親委員とお手伝いいただきました役員の皆様の支えのおかげです。こころより感謝とお礼をを申し上げます。また、ご多用の中快く講師を引き受けて頂きました皆様に重ねて感謝とお礼を申し上げますとさせていただきます。



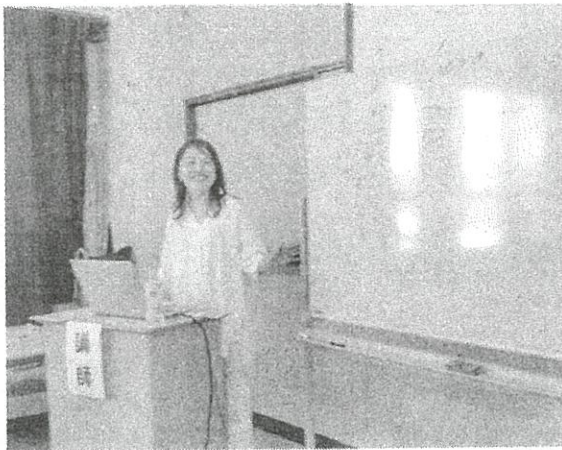
令和3年度 旭川市PTA母親（保護者）研修会 分科会内容

<p>表情筋トレーニング・顔トレ ～脱・コロナ老け！話題の顔トレで 小顔・若顔・笑顔美人へ～</p> <p>ほうれい線、フェイスラインのたるみ、眉間しわ……。このような顔悩みの大きな原因となる「表情筋の衰え」。</p> <p>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、顔の運動不足がさらに拍車をかけています。</p> <p>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？</p> <p>顔トレの効果を高めるコツも教えちゃいます！</p> <p>【講師】 表情筋パーソナルトレーナー・ uiYOGA 顔トレ講師 せと なつか 様</p>	<p>マスクでも美人！ 好感度 UP 美眉レッスン</p> <p>マスク生活ですっかりメイクをしなくなった方必見！</p> <p>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！</p> <p>メイクの仕方、昔のままで止まっていますか？</p> <p>眉の描き方ひとつで、ぐんと若見え！美人度 UP!</p> <p>あなたのお顔に合う眉の描き方をお教えします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メイクしたままでOK ・メイク落としの必要はありません <p>【講師】 エステティシャン・美肌エキスパート AJSTHE 奥山 ちあき 様</p>
<p>旭川唯一！わたしの宝物を見つける こころパレット®</p> <p>新感覚！</p> <p>「色の意味を知らなくても出来る カラーセラピー」</p> <p>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。</p> <p>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！</p> <p>カラーセラピーを受けたことがある人も、初めての方も！</p> <p>思いもよらない答えが待っているかも!?</p> <p>【講師】 TCマスタートレーナー・こころ パレット®インストラクター 西田 望美 様</p>	<p>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」</p> <p>顔のゆがみ・老化を悪化させている、憎き「肩こり指こり」をも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」を御紹介！</p> <p>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。</p> <p>一生もののメンテナンス法を手に入れちゃいましょう！！</p> <p>【講師】 シンメトリー美人®セラピスト 佐藤 佳奈 様</p>

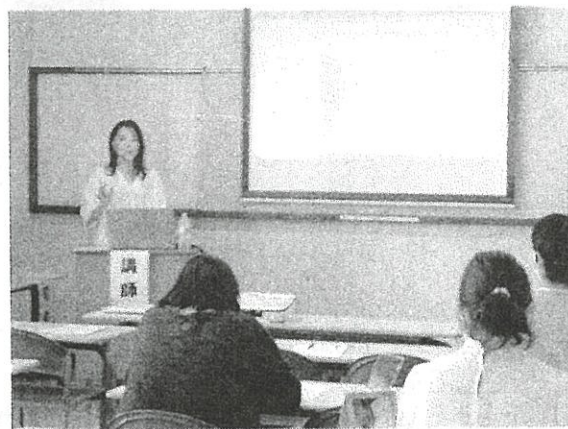
【顔トレ】

表情筋パーソナルトレーナー・uiYOGA顔トレ せと なつか 様

- ・楽しく学ぶことができた。日常に取り入れて習慣化したい。
ありがとうございました。
- ・スマイルの基本は顔トレだと実感した。
高いお金もいらない顔トレを教えて頂きありがたいです。
- ・あっという間で、もっと時間があればと思う。
自分と向き合う時間、機会は貴重。



- ・とても楽しかった。
- ・すぐにできそうですごく良かった。
- ・生活の何気ないクセに気に
気を付けようと思った。
素敵な研修会ありがとうございました。

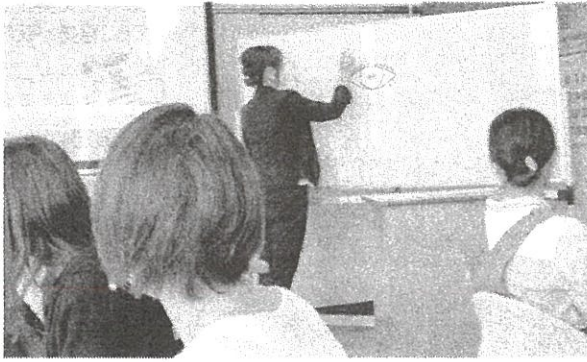


- ・子育てを言い訳にはしたくないが自分の事は後回しにしていた生活だった。
久しぶりに自分と向き合えたような気がする。ありがとうございました。
- ・不思議とキレイになることでみんなでたくさん笑顔になれました。
少し自分で苦手だった部分がよく分かったのでとても嬉しいです。
マスク時代にとても大切な部分だと思います。

【マスクメイク】

エステティシャン・美肌エキスパート AJSTHE 奥山 ちあき 様

- ・分散はソーシャルディスタンスが取れてとても楽しかったです。
- ・とてもリフレッシュできる時間になりました。講師の先生のかわいらしい印象にもとても元気をもらえました。ありがとうございました。
- ・わかりやすく丁寧な説明で、眉の書き方がよく分かった。
若く見える書き方、なりたいイメージに近づく書き方、
今まで挑戦した事のない書き方が知れてとても勉強になった。



- ・実践があり、わかりやすかった。
- ・今回の分科会のように周りの人と和気あいあいと研修会を受ける事が出来たらいいなあと思いました。



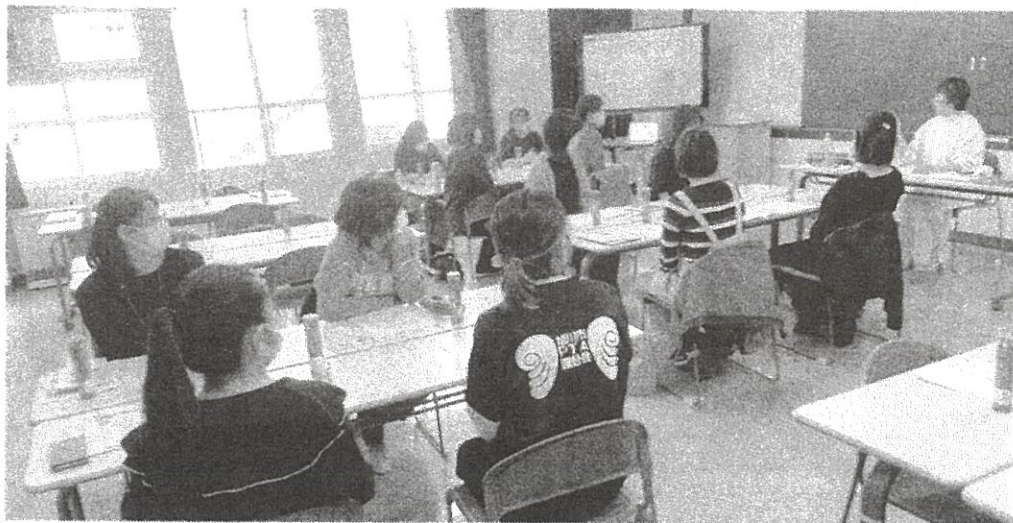
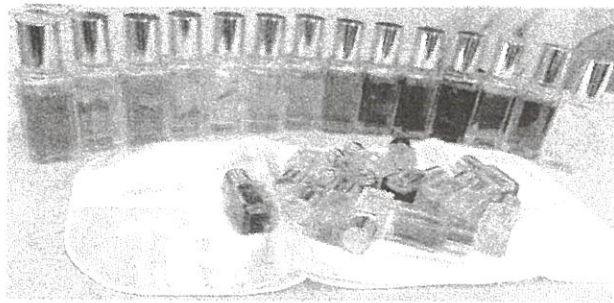
- ・今まで子供の都合で参加する事がありませんでしたが、参加してみても良かったです。
- ・とても楽しかった。自分の顔をこんなに時間をかけて理解していくことは普段なかなか出来ないことなので勉強になった。
講師の先生終始笑顔でやさしい雰囲気ので周りの皆さんとも話が弾みよかった。
- ・不思議とキレイになることでみんなで沢山笑顔になれました。
少し自分で苦手だった部分が良く分かったのでとても嬉しいです。
マスク時代にとても大切な部分だと思います。

【こころパレット®】

TCマスタートレーナー・こころパレット®インストラクター 西田 望美 様

- ・久しぶりの母親研修とても楽しかったです。
- ・とても難しかった。もっとわかりやすいひもときが欲しい。
- ・初めて体験しましたがとても楽しかったです。ありがとうございました。

- ・心の中が少しわかった気がします。
- ・楽しく参加できました。
- ・今の自分を知る事ができる
良い機会となりました。
素敵な分科会を企画して
下さりありがとうございました。

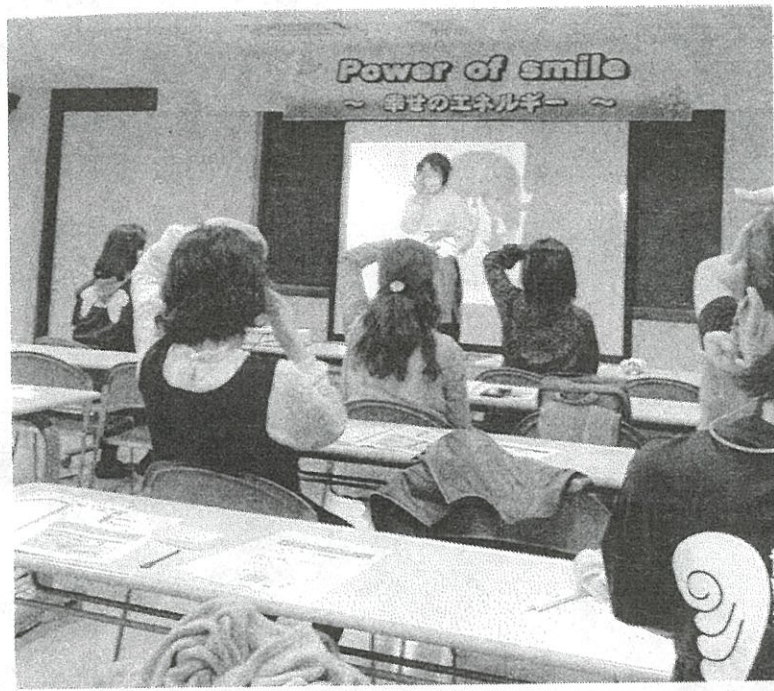


- ・普段聞けないお話が聞いて楽しかったです。
- ・子供とも一緒にできるような内容で勉強になりました。
- ・自分で気付いていない想いが見えた気がしました。
最後のひもときでは何だかじーんとして泣きそうになりました。
素敵な時間をありがとうございます。

【頭蓋骨ケア】

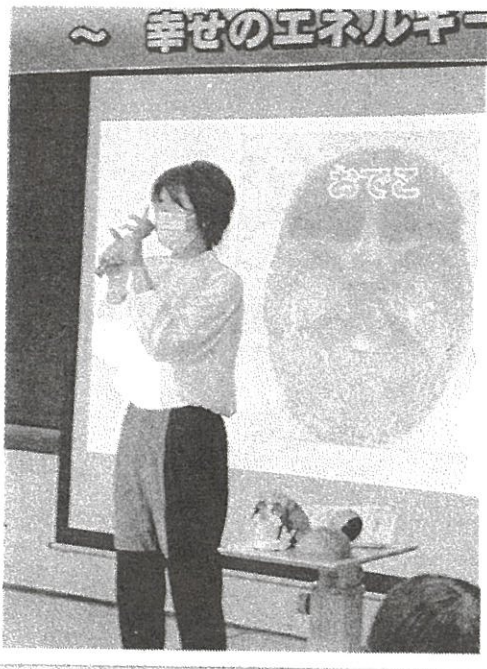
シンメトリー美人®セラピスト 佐藤 佳奈 様

- ・歪みを治して元気になれたらと思うので、思い出しながらやっていきたい。
- ・すぐ実践できるような内容で良かった。
- ・日常生活にすぐ取り入れたいと思いました。
- ・体が軽くなったような気がします。
- ・今後も活用していきたい。
- ・とても良い研修会でした。
- ・毎年楽しみにしています。



- ・自分の為の時間になりました。とても楽しかったです。
- ・ストレッチを継続できるように心掛けていこうと思いました。
- ・手軽にちょっとした隙間時間にできるセルフケアが多くありがたかったです。
- ・短時間でもケアできるので、自分の健康をキープ出来たらうれしい。
- ・短い時間でのケアで体がほぐれる感覚がわかってとても良かったです。
- ・先生の話し方も明るく聞きやすく、素敵でした。
- ・実際にやってみる事が出来てとても楽しかったです。
- ・今回参加していない分科会にも参加したいと思いました。

- ・とても分かりやすく、すぐ効果を感じられるもので、子育て中の自分でも隙間時間に取り入れられるので、受講してよかったです。
- ・日々の時間の中、自分の為に時間を作ってやる事は難しく、例えば化粧水等の洗顔後のケアも時短なので時間の空いた一瞬を見逃さず、取り組めるのはとても嬉しいです。
- ・とても分かりやすく楽しかったです。
- ・今年度開催出来て良かったです。
- ・毎日の生活の中で実践相と思いました。



- ・普段から肩こりがひどいのですが、今日の施術で体が軽くなったと思います。
- ・いつも楽しくあつという間の時間でした。先生の話も楽しく良かったです。
- ・もう少し時間が長ければもっと良かったと思います。時間が短かった。
- ・持ち物に「鏡」がありませんでした。いらないのかなと思ってました。
- ・母親委員の皆様お疲れ様でした。ありがとうございました。



第36回母親(保護者)研修会収録

発行日 令和4年 3月5日

発行責任者 旭川市PTA連合会 会長 安藤 英樹



Power of smile