

令和六年度
母親（保護者）
研修会



全体会の様子

全大会では、昨年に引き続いて第4分科会フラダンスの東倉晴美先生を迎えました。
先生のお人柄で硬い雰囲気もあっという間にほぐれ、タヒチアングダンスで体を温めました。



*Asahikawa Parent
Teacher Association*



【講師】

東倉晴美フラスタジオ主宰
東倉 晴美

第一分科会 クッキング



腸活って？たまねぎ麴って？



皆、楽しく調理中。
とっても美味しい完成品。



最後にみんなで記念写真！



Asahikawa Parent
Teacher Association

ASAHIKAWA P&T
ASSOCIATION

【講師】

腸活アドバイザー
森谷 寛美

第二分科会 家庭での防災



旭川のハザードマップ。
自分の地域を真剣に見つめます。



目からウロコのアイディアに感心。



日頃からの備えについて再認識する時間でした。

家庭でできる防災力UP！
～漠然とした不安
解消しに来ませんか？～

Asahikawa Parent
Teacher Association

ASAHIKAWA
P&T
ASSOCIATION

【講師】

住まいと家族専門コーチ
一級建築士

遠藤 麻衣

第三分科会 メイク術



モデルさんに実演。それぞれに技を学びます。



個別の指導も真剣♡



眉毛迷子、メイク迷子など様々な悩みから
脱出できたっでしょうか？

ナチュラルメイクで若見え!?
小顔も叶うお得なメイクレッスン

Asahikana Parent
Teacher Association



【講師】

ナリスビューティーアドバイザー
JMANメイキャップアドバイザー
九軒 紀子

第四分科会 ダンス



初めての人たちも楽しくすぐにノリノリ。
気分はすっかりフラガール！



先生の声かけで、間違っても楽しい。



最後はノリノリでアローハー！！



Asahikana Parent
Teacher Association

ASAHIKAWA P&T
ASSOCIATION

【講師】

東倉晴美フラスタジオ主宰
東倉 晴美

第五分科会
美容法



先生を真剣に見つめながら実践。



個別でも話を聞きながら。



家で自分でできるヘッドマッサージで、
頭と首をスッキリ！！

若返りは頭皮から
＼自分でできるフェイシャル美容法／

【講師】

Asahikawa Parent
Teacher Association

ASAHIKAWA P&T
ASSOCIATION

ドライヘッドスパサロン & ME...オーナー
ヘッドリンパケアセラピスト
蝦名 恵