

令和7年度
第40回 母親（保護者）研修会
R7.9.7. sun

Power of Smile
～ 幸せのエネルギー ～

体が喜ぶストレッチ
【講師】 旭川市立保健センター
ブレイクスルー運動指導員 景山 研斗

旭川市立保健センター
ブレイクスルー運動指導員
景山 研斗



開会式



開会式 次第

- 1 開会
- 2 主催者挨拶 旭川市PTA連合会
会長 菅原 達朗
母親委員長 鎌本 かおり
- 3 来賓挨拶
北海道教育庁上川教育局
局長 今村 隆之 様

旭川市教育委員会
教育長 野崎 幸宏 様
- 4 来賓紹介
副会長 江川 彩
- 講師紹介
監事 石栗 真子
- 5 諸連絡
- 6 閉会

母親委員長ご挨拶
今日はお時間のゆるす限り
楽しんでください♪
私たちも楽しみます!!



～ 分科会のご紹介 ～



全体会

ヴォレアス北海道スポーツトレーナーによる こころもはずむ *smile* ウォーミングアップ



【講師】 旭川整形外科スポーツクリニック

ヴォレアス北海道スポーツトレーナー
理学療法士 景山研斗



1

パーソナルカラーを知ろう ～キラキラ輝く色の世界へ～

毎日着る洋服やメイクの色使い
何となく同じになっていませんか？
自分に似合う色を知り、日々の生活をもっと楽
しく過ごせるように…
ぜひパーソナルカラーの世界を体験してみませ
んか？



【講師】

札幌エムズスタイル代表
イメージコンサルタント
丸山 ゆうこ



2

親も子も 体が喜ぶストレッチ

〈1部～親向け〉

毎日お疲れ様です。体をちょっとだけゆるめ
るストレッチをご紹介します。

〈2部～子供向け〉

成長期の痛み「これって成長痛？」そんな気
になる子供の成長期の痛みについて分かりや
すくお話しします。

【講師】

旭川整形外科スポーツクリニック
ヴォレアス北海道スポーツトレーナー
理学療法士 景山研斗



3

家族まるごと “なんとなく不調”にサヨナラ！ ～分子栄養学ってなに？～

分子栄養学の視点から、食を通じて体と心を整え
る方法をお伝えしています。
子育てや仕事に追われる中で知らず知らずに感じ
る「なんとなく不調」は、実は日々の食事と深く
関係しています。

今回は、分子栄養学とはどんなものか、家族も自
分も元気になれる栄養のヒントと、腸を整える鶏
を使った「ボーンブロススープ」をご紹介します。

※材料費として別途 500 円がかかります。

【講師】

分子栄養学アドバイザー・看護師
中村 まりこ



4

美文字でリフレッシュ♪ ～ボールペン字・毛筆にチャレンジ～

水彩絵の具で色付けした紙に文字をのせ、世界に
ひとつだけの「わたしの美文字」を作品に♪
和やかな雰囲気の中で、文字だけではなく、心も
身体も整う素敵な時間を過ごしましょう♪

【講師】

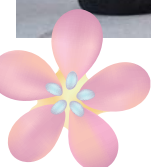
すずき書道教室 書現 師範格
オーナーネイリスト
鈴木 美風（すずき びふう）





こころもはずむ ウォーミングアップ

それぞれの分科会へ行く前に、
体をリラックスさせ、ほくしていただく
ウォーミングアップをしていただきました。
みなさんすっきりさわやかな
顔でむかわれました♪



気がつかない
うちに
こんなに
からだガ
こっていたとは…
のびて
きもちい～

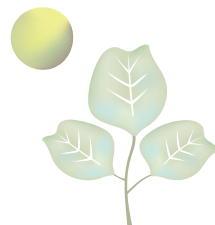


パーソナル カラー

～キラキラ輝く色の世界へ～
自分に似合い色はなんてしょう？
え？私この色なの？
と大発見された方もいましたよ♪
メイクも合う色にすると
イメージもがらりとかわるようです



わたし
イエベがひら？
ブルベがひら？





体が喜ぶ ストレッチ



これで
ダイエットできたら
最高だわ



全大会でもお世話になった
景山先生のストレッチ
毎日の何気ない生活の中で
ちょっと思い出したらできる
簡単に効果的なストレッチも
教えていただきました
そして気になる成長期のお子様の
からだのお悩みも
丁寧に教えていただき、
なるほどと学びの場にもなりました

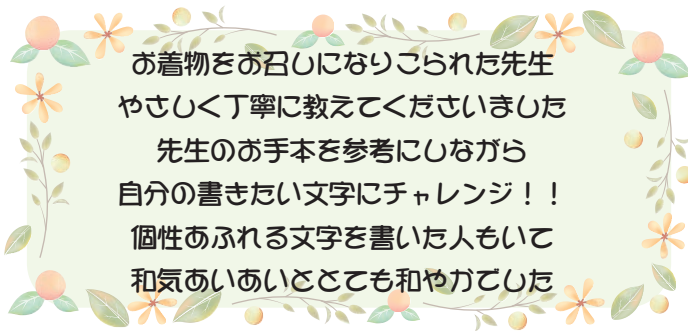
分子栄養学

家族まるごと“なんとなく不調”にサヨナラ！を
テーマに食を通じて体と心を整える方法を学びました。
先生が作ってくださった腸を整える鶏を使った
「ボーンブロススープ」はとってもおいしく
これでからだにいいなんて、最高♪とみなさん笑顔
あうちでもご家族につくられたかな？



忘れないうちに
こどもに
作ってあげなくちゃ





参加されたみなさんのたくさんの笑顔で
パワーと幸せをいただきました
どうかみなさまのご家庭にも
たくさんの笑顔の花が
咲きますように…
ご参加いただきありがとうございます！！