

頑張るより“ととのえる”腸活

忙しいママも短い時間で簡単にできる

子育て中の保護者が知りたいテーマを当事者のママたちが企画しました。
第1回は親子でできる腸活について学び、第2回は自宅で気軽にできる腸活ヨガを
実践で学びます。頑張りすぎない子育てを目指して身体をととのえましょう！

第1回 親子の腸活（講義・セルフチェック）

日時：11月21日（土） 10時～11時45分

会場：荒川区立生涯学習センター 3階 大会議室

講師：石塚 千恵 氏

（一般社団法人 日本美腸協会 認定講師）



第2回 腸活ヨガ（セルフケアを体験）

日時：11月28日（土） 10時～11時45分

会場：荒川区立生涯学習センター 4階 第1多目的室

講師：斎藤 典子 氏

（YOGA NAIL studio Chacra 主宰）



各回講座終了後12:10まで自由参加の交流を開催します！

参加費：無料 ※要申込

対象：区内在住・在勤の中学生以下の子を持つ

女性保護者

定員：第1回：30名程度

第2回：20名程度（※第1回の受講必須）

※第2回は動きやすい服装でお越しください

託児：1歳以上の未就学児 10名程度

※第1回のみ0歳児の同室受講可

<申込方法・締切>

下記の二次元コードからの申込みまたは
窓口・電話・メールで受付いたします。

締切：11月5日（木）17時

※応募者多数の場合は抽選となります。

<申込必要事項>

- ・氏名（ふりがな）・住所・電話番号・メールアドレス
- ・受講希望回・お子様の年齢・託児有無・お腹についての悩み

※ 両日申込みの方を優先します。

<問合せ・申込先>

荒川区地域文化スポーツ部 生涯学習課 生涯学習事業係

TEL：03-3802-4575

E-MAIL：manabi.entry@city.arakawa.lg.jp

※受付確認メールを送信します。

土日・夜間など返信までに時間を要する場合があります。

こちらの
二次元コードから
お申込みください



◆ 講師

第1回 石塚 千恵 氏

・一般社団法人 日本美腸協会 認定講師
美腸アドバイザー® / 美腸セラピスト®

世田谷区出身。

‘うち先生’として、子供からご高齢の方まで

「笑いあり、分かりやすい！」と親しまれる講演活動を展開

【過去の活動・講演実績】

世田谷区内の子供食堂、地域の学校、福祉施設、国での美腸講演、他多数

【協会認定教室】美腸の教室～桜の間～ 運営

腸もみ整体プライベートサロン～桜の間～ 代表／整体師

ヨガインストラクター / ダイエットコーチ（食事改善サポート）



第2回 斎藤 典子 氏

・YOGA NAIL studio Chacra 主宰
YOGA 指導者／発酵食マイスター

荒川区出身、荒川区在住。

YOGA 指導者として、指導歴 25 年、指導者数 30 万人以上。

発酵食マイスターとして、麹調味料をベースに発酵食と yoga で
健康な lifestyle をプロデュース！

studio Chacra にて、ワークショップを兼ねた麹レッスンを毎月開催

【過去の活動】

2017 年 5 月 第 1 回熊の前ヨガフェスを主催 ※今年は 10 月 4 日(日)第 8 回を開催

大手派遣会社オンライン講師の他、銭湯ヨガ、イベント等 荒川区区内にて精力的に活動



◆ 会場

荒川区立 生涯学習センター

荒川区荒川 3-49-1

☎ 3 8 0 2 - 2 3 3 2



あらかわママ企画講座とは…

地域子育て教室「あらかわママ企画講座」は

地域のママたちが集まって、子育てをする中での悩みや疑問、発見、情報などを共有し、テーマを決め、講座を自分たちで企画します。今年度も企画会を行い、テーマやタイトル、実施方法などを話し合い、みんなで今回の講座を決めました。

【荒川区地域子育て教室】

・あらかわママ企画講座

区内の子育て中の母親を交え企画会を実施し、子育てに関する講座を開催しています。

企画メンバーは、随時募集しています！

・テーマ別地域子育て教室（あらかわバパスクールなど）

子どもを核とした地域交流を深めることで、地域教育力の向上を図る講座を開催しています。



地域子育て教室