

2019年6月24日
株式会社明治産業

あなたにプラスを提供する オトナ女子の部活動
あ！めいじんぐ倶楽部 第16期 卒業イベント
腸を健康にする「運動」と「食」両方一度に学べる よくばり講座
『キラリ☆美腸部パーティ』開催！参加者募集のお知らせ

「あ！めいじんぐ倶楽部」は、株式会社明治産業（福岡市中央区：代表取締役 明永喜年）が、CSR活動の一環として運営する、女性たちの日々の暮らしの悩みや、今知りたいことを仲間たちと解決し学ぶ、オトナ女子の部活動です。その第16期となる「キラリ☆美腸部」は、6回講座の最終日に、一般参加者も交えた卒業イベントを開催します。今、女性たちの間で話題の腸活。腸を美しく健康に保つ「運動」と「食」、両方を取り入れたよくばりな内容の「キラリ☆美腸部」で学び、実践したことを、卒業パーティでお披露目します。つきましては、この卒業パーティの参加者を募集いたします。



あ！めいじんぐ倶楽部 第16期卒業イベント「キラリ☆美腸パーティ」

【日程】2019年7月19日（金）11：00～14：00（受付10：40～）

【募集人数】20名程度（先着順）

【参加費】1,000円 ※災害復興支援に寄付いたします

【託児サービス】500円/1人（1歳以上・事前申し込みが必要です）

【内容】美腸ミニ講座、椅子を使ったエクササイズ、美腸メニューでビュッフェパーティ
※動きやすい服装でお越しください。

【申し込み方法】応募フォームからお申し込みください→<http://amazing-club.com/form.html>

エクササイズ、食生活、両方からのアプローチを1度に学べるよくばり講座！

キラリ☆美腸部は、「腸内環境を整えてきれいになりたい！」「家族の健康を守りたい」「私に合う腸活がわからない」という腸活に感心のあるメンバー10人が活動中です。腸の働きについての基礎知識や、美腸のための食生活を講義で学び、腸の働きを促すヨガやピラティスのエクササイズなどを行っています。卒業パーティでは、これまで部員たちが学んだことを集約したミニ講座と、実際に3ヶ月間活動して感じた変化などを、一般参加者にお伝えします。

「美腸」とは！？

腸内環境が不安定になると、便秘や下痢、肌荒れ、むくみなど、病気とはいえないけれど、何となくすっきりしないという体の不調につながることがあります。美腸とは、腸内環境を整え、腸を美しく健康な体づくりをすることです。

キラリ☆美腸部では、世間に広まっている腸に良いとされる情報や、発酵食品、食物繊維、市販のヨーグルトなどの食品から、**私の腸に合うもの**を見つけます。「美腸」になると、「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質のセロトニンの分泌が活発になり、ストレスが緩和され、心も健康になるとも言われます。子育て、仕事、交際関係など、毎日がんばる女性たちの「腸の悩み」を解消する活動です。

■講師 林加奈子先生

幼い頃より『食』に興味があり、管理栄養士養成課程の大学に進学。在学中に、真の健康への意識に目覚め、『食』だけでなく『運動』への学びも深める。『食』と『運動』両方からの健康へのアプローチで、現在は、医療機関や教育機関だけでなく、フィットネスクラブやヨガスタジオで、運動や栄養の講座、企業内の健康経営に関わる業務に携わる。『ヘルスイイジング』をモットーとし、美と健康を推進していけるよう働きかけを行う。



あ！めいじんぐ倶楽部とは

福岡の女性の暮らしに、プラスの発見や楽しみを提案していきたいという気持ちから生まれた明治産業のCSR活動、オトナ女子の部活動です。「美ウォーキング」「なりきりメイク」「おもてなし英会話」「DIY」など他では学ぶことがないようなテーマを、約3ヵ月短期集中講座として実施し、これまでの参加部員数は、約160名に上ります。



“住”を通じてあなただけのプラスを提供します”をスローガンに、ガス事業、電気販売、住宅関連機器の設置、リノベーションなどを行う会社です。女性のさらなる活躍が、人や街をもっと元気にすると考え、女性のライフスタイルに「プラス」を提供し続けます。

●この資料に関するお問合せ

株式会社 明治産業 〒810-0022 福岡市中央区薬院 1-14-5 MG 薬院ビル 4F
Tel: 092-736-7711 Fax: 092-736-7714 <http://www.meiji-sangyo.co.jp/>
担当: 永末有希 Tel: 092-736-7711 E-mail: nagasue@meiji-sangyo.co.jp