

協会コミュニティー

6か月間の アレルギー対策プログラム

ベリーダンスクラブ





目的



お肌の状態が気になってなかなか積極的に成れない、食べるものが少なくてストレスがたまりがち。そんなアレルギーを抱えている方を対象に、ベリーダンスを通じた健康増進と仲間づくりを目的とした活動です。

同じ悩みを抱える者同士が集まって行うので、自分のペースで大丈夫。自由に体を動かすことで得られる体と心の変化に気づき、新しい自分を発見するかもしれません。

練習の成果は、観光地での発表会で披露。

これまで華やかなステージなんて無縁だと思っていたのなら、ぜひ、みんなと一緒にぜひチャレンジしてほしい。そして人前に出るなら、少しでもきれいになりたい、集中してアレルギー対策を身につけたい……という思いに役立つオンラインによる参加型講座（ワークショップ）をご活用ください。

音楽に合わせて踊ることの楽しみと学びを融合した、体調を整える6か月間の限定プログラムです。

プログラム① ベリーダンスレッスン

コンプレックスは、あなたの魅力
心の解放、体質改善、本当の自分発見

- * 全20回（約6か月間）
1回60分（前後のお支度時間は別）
- * 基礎から学び、1曲を踊れるようになります
- * 10月に発表会を開催（希望者のみ）
- * ベリーダンスレッスン開催場所
市川市/前橋市/他
- * 1レッスン8人前後
- * 体験レッスン 他、要相談

初めての

ベリーダンス

体調を整える
6か月間の限定
プログラム

メンバー募集

基礎的な動きをマスターし、
半年で1~2曲踊りきれようになります
楽しみながら体調を整える
ダンスプログラムです

選べる3つのコース

- ①オンライン講座
+ベリーダンスレッスン
+発表会
- ②オンライン講座
+ベリーダンスレッスン
- ③ベリーダンスレッスンのみ

オンライン講座は、美容情報のほか衣食住など
生活全般の健康知識を得ることで、
アレルギーをはじめとする体調不良を改善・
予防することを目的としています

いずれも55,000円（税込）
（発表会費用別途）



詳細・お申込み

allergy.life1111@gmail.com

主催：（一社）アレルギーらいふ協会

美肌

むくみ解消

腸活

血行促進

免疫アップ

ベリーダンスによる効果



日常的な心身の緊張状態を
ゆるめてしなやかな体をつくる



血行促進による
症状改善



ストレス発散による
免疫力UP

筋力アップ、柔軟性向上、血流改善による美肌効果など多くの効果が期待できます

ワンランク上の日常生活
アレルギーライフ展

受講者募集

online
Workshop

定員20名

参加費
¥11,000 (税込)

2024年7月～8月

今回に限りなんと！無料！！！！

衣食住の生活全般！
アレルギー対策情報を期間中、一気に **GET!**

各分野の専門講師による健康・美容に関する情報、
生活環境改善のための方法などを学びます

例) 血糖値のコントロールと食事のとり方
ダニアレルゲンから身を守る寝室環境
正しいスキンケアでトラブルを未然に防ぐ

お得情報
満載!



全7項目 (各50分)
プログラム一覧はこちら
※一部調整中



こんな方におすすめ!

- 便利な商品を活用して今よりもっと快適な毎日を送りたい
- まずはアレルギーの予防となることを知りたい
- オンラインワークショップ限定のお得なクーポンやサービスを受けたい

お申し込みはこちら

一般社団法人アレルギーらいふ協会 expo@allergyilife.jp

プログラム② オンラインワークショップ

メーカー企業や各分野の講師による環境・健康・美容に関する情報、生活環境改善のための方法などを学びます
すぐに生活に生かせる参加型講座
参加特典があります

全7回 (7月下旬～8月実施)
オンライン一講座60分
項目：衣・食・住・美容・こころ等

ワンランク上の日常生活【アレルギーライフ展】オンライン Workshop 一覧 全7回

No	講座名/講座内容	講師プロフィール	開催日時	参加特典
1	<p>『食材の力を知ってあなたの体と仲良くなろう！！』</p> <p><こんな方におススメ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・普段の食材使いで健康維持したい方、ちょっとした気がかりとなっている不調を改善したい方 <p><受講することのメリット></p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の体質を知ることができ自分にあった食材がわかる ・日々の体調に合わせた食材選びができるようになるので、健康維持や病院に行くほどではないお悩みを改善していける ・心も体も健康になることでその人が持っている本来の魅力を引き出すことができる 	<p>プレシャス薬膳 薬膳セルフケアアドバイザー</p> <p>星野 泰恵 先生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本中医食養学会会員 ・中医薬膳指導員/健康管理士 ・プレシャスライフセラピスト <p>【活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆SNS で体に優しい簡単料理動画を配信 ◆オンラインでの薬膳講座が好評 ◆学校等家庭教育セミナー開催 ◆サロン等向け薬膳講座開講 	7月18日(木) 11:00~12:00	体質診断+個別のワンポイントアドバイス
2	<p>『神秘なる皮膚と、それを助けるスキンケアの役割』</p> <p>1,完璧なバリア機能 2,健全なターンオーバーとは 3,第2の皮膚「常在菌」</p> <p>スキンケア用品メーカーで勤務するほか、リンパセラピスト、アンチエイジングアドバイザー、環境アレルギーアドバイザーとしての活動も行いながら幅広い世代の肌の悩みに応じてきました。</p> <p>肌に備わる働きを知り、どうスキンケアをしたら肌が健康な状態を保てるのかをお話しします。</p>	<p>(株)ユキコスメティックス</p> <p>大窪 由佳 先生</p> <p>15歳をピークにあらゆる肌のトラブルに見舞われた。顔と全身の湿疹と滲出液で辛い経験をしながらも、母の懸命な努力で自然治癒力の素晴らしさを体験する。</p> <p>母・秋山幸代がスキンケアブランド「ブランネージュ」をプロデュースし、自身もブランネージュ勤務歴24年となる。今では百貨店などのベビー用品売場等で扱われるブランドとなっている。</p> <p>活動家庭健康管理研究会などで知識を修得し、十人十色の難しい深い肌のお悩みにも寄り添って解決へと導けるように努力を続けている。2022年からは、その知識と経験を共有するための「スキンケアナチュラルリスト講座」をスタート。</p> 	7月25日(木) 11:00~12:00	ブランネージュの製品ご購入につき、AT ローション mini (1,650円) をプレゼント

No	講座名/講座内容	講師プロフィール	開催日時	参加特典	
3	<p>『アレルギー持ちの人は、血糖が乱れやすい!?!』</p> <p>アレルギー持ちの方はリーキーガットを引き起こしていることが多く、さらに血糖値が乱れていることも多いものです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リーキーガットとは?その原因と対処法 ・甘いものがやめられない理由とは? ・決め手は血糖値のコントロール!? ・急な眠気に襲われた時の血液の状態とは <p>理想的な血糖値のコントロールの仕方を事例も含めてお伝えします。</p>	<p>赤坂溜池クリニック 看護師 三浦 久美 先生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・40代半ばで全身かゆくなるアレルギーを発症し、食事と腸内細菌を整えて改善。 ・クリニックに勤めながら、オンラインでアレルギーの方の体の整え方セミナーやサポートを行う。 ・血液栄養分析士 ・腸内フローラ解析士 		7月31日(水) 11:00~12:00	<p>LINE公式に登録で、</p> <ul style="list-style-type: none"> ①おすすめのおやつ動画プレゼント ②低血糖の度合いチェック&アドバイスシートプレゼント
4	<p>『知るだけで変化が現れるアレルギーのメカニズム』</p> <p><こんな方におススメ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・長年アトピーやアレルギー、脱毛症などで悩んでいる方 ・痛みや痒みなどによって美容院で過ごす時間が不快と感じている方 ・いつも抜け毛が多いと思っている方 ・自分の不調の原因を知りたい方 ・脱毛症のことをもっと詳しく知りたい方 ・自分が普段使っているスキンケア製品がどういうものか知りたい方 ・科学的に正しいスキンケアを知りたい方 	<p>理学美容院 楽々楽 理学美容師 山口美英 先生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アレルギー、アトピーのお悩み解決 ・皮膚科学と自然科学で、頭皮頭髪、肌トラブルを改善する理学美容師 ・幼少期からアトピーに悩まされ、憧れの美容師になるも肌トラブルで美容師継続の危機 ・理学美容に出逢い、痒みも痛みもない美容師ライフを手に入れる ・ニキビ、老人性イボ、加齢臭、脱毛症、アトピーなどの改善実績あり ・全国にクライアントを持つカウンセリング理学美容院を経営 		8月5日(月) 20:00~21:00	<p>LINE公式に登録で</p> <p>肌診断&カウンセリング 30分無料</p>

No	講座名/講座内容	講師プロフィール	開催日時	参加特典
5	<p>『寝室環境衛生のあれこれ(有事編/日常編)』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝室環境衛生管理は、人にとって一番と言って良いほど大切な睡眠環境について考えます。 ・アレルギー害虫や空気環境 ・日常における環境管理 ・災害における事前準備と災害時運営 ・これらアレルギーがあってもなくても安心安全な環境を整える必要性を求める人にお届けします。 	<p>(株)愛幸 代表取締役 塩田 忠則 先生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝具クリーニングと寝室環境衛生管理の実務と指導・啓発活動 ・IPM(有害生物管理)の実務と指導、啓発活動 ・防災士活動 ・一般社団法人 寝室環境衛生管理協会 代表理事 ・環境アレルギーアドバイザー支援ネットワーク支部長 会会長 	8月21日(水) 11:00~12:00	調整中
6	<p>『目元を華やかに、気分も華やいで』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キレイに整えられた眉、ラインを引いたりまつ毛にちょっと手を加えるだけで目元の印象が変わります。 ・ナチュラルで上品な仕上がりの中に目力が宿るアイメイクの方法をお伝えします。 *最高に美しく見える眉毛の黄金比 *マツエク、まつ毛パーマ、つけまつ毛等の活用法と注意点 ■可能な方はオンラインで一緒に眉描き、アイメイクを行います。ご自分のメイク用品をご準備ください。 	<p>マツエクアイラッシュサロン ashanty(アシャンティー)運営 HIYORI 先生</p> <p>アイスタイリスト/アイラッシュソムリエ</p> <p>目の形に合わせてたり、横幅を出して目を大きく見せるのが得意。お客様の綺麗を叶えます。</p> <p>第13回日本まつげエクステコンテスト NEEC2023 優勝 第6回アイラッシュワールドカップ EWC2024 大会優勝</p> 	8月26日(月) 20:00~21:00	特になし
7	<p>『手足の緊張をほぐして身体の動きを良くする脱力法』</p> <p>手足の緊張を緩めることで、筋肉の緊張が解消され、血液循環が促進されます。これにより自律神経を整え、ストレスや疲労が軽減され、リラックス効果が得られ、アレルギーに深く関わる免疫系の過剰反応が抑制される可能性があります。</p>	<p>バルキュアソロジー®創始者 金山 富英 先生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・GOLD'S GYMと提携し整体院開設 ・凄腕治療家として活躍 ・手や足との関連性に特化した新しい整体 	8月29日(木) 11:00~12:00	調整中

◆オンタイムで参加できない方にはアーカイブをご案内いたします。ご連絡ください (allergy.life1111@gmail.com) ◆各回終了後、簡単なアンケートを行います。

募集要領

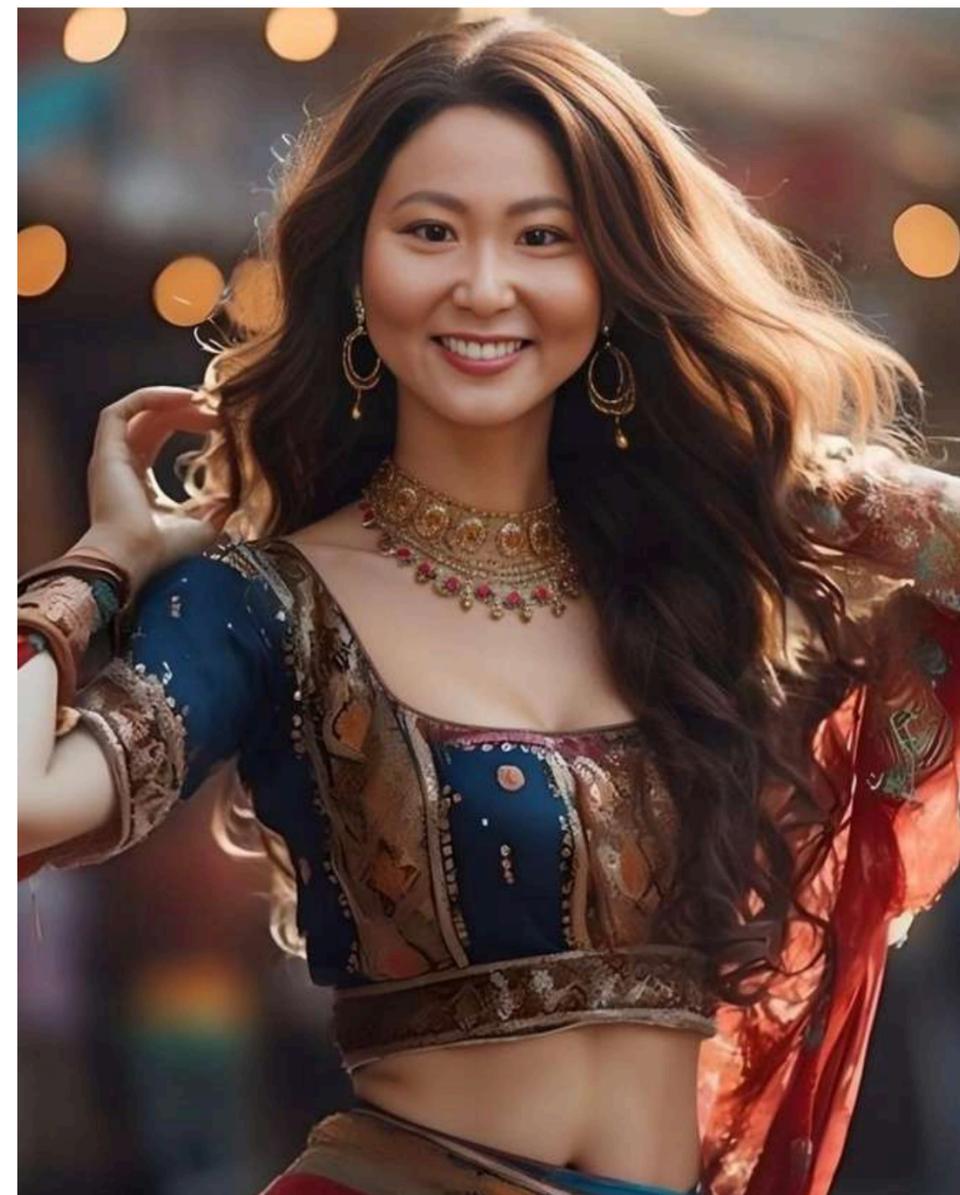
募集開始：2024年3月
随時募集

プログラム1（ベリーダンスレッスン20回）
+
プログラム2（オンラインワークショップ7回）

受講料 55,000円（税込）

プログラム1のみの場合も同額

プログラム2のみの場合は7,000円（今回に限り無料）



開催日時、定員、申込締め切り、キャンセルポリシーなど
各クラスで異なります。詳細はご連絡ください。

アレルギーらいふ協会 allergy.life1111@gmail.com

こんにちは！ Ryokoです

アトピーを治すための探求心が、今の私の原動力となっています。ベリーダンスの挑戦もその一つ。

初めてのベリーダンスの動きは

ちょっぴり苦戦気味だけど、

体を動かすのは好きなほう。

血流がよくなったせいなのか、

肌の調子もいい感じがします。

今は秋の発表会に向けて、

一生懸命お仲間と練習中。

どんどんきれいになる自分を楽しみながら、毎日がわくわく充実しています



let's do it
together!

ベリーダンス発表会

希望者のみ



2024年10月6日（日）

群馬県渋川市の芸術祭

【渋川アートリラ】にて発表予定

<https://www.shibukawa-artrela.com/>



参加申込 お問い合わせ



一般社団法人アレルギーらいふ協会

メール：allergy.life1111@gmail.com

SNS：[@expo.allergy](#)

HP：<https://allergy.life.jp/expo/>