

# 腸からキレイをつくる

～椅子ヨガ × 腸活レシピで輝く私時間～

定員  
**100名**  
(先着順)



## イベント内容

- ①椅子に座ったままできる  
ヨガ教室(60分)  
講師：秀子・セテイ氏
- ②地元野菜を使った  
腸活レシピの料理  
デモンストレーション(60分)  
講師：きじまりゆうた氏
- ③はじめてのハーブ教室(20分)

試食  
できます!

## 参加特典

- いちご(1パック)
- 塩こうじパウダー(1袋)
- ハーブ(1鉢)
- ヨガテキスト



※プログラムや時間は変更になる場合があります

日時

令和7年

**3月1日** 土

開場13:00 / 開会13:30 / 終了16:30

場所

埼玉ひびきの農業協同組合 本店  
ひびきのホール

埼玉県本庄市早稲田の杜1-14-1  
※駐車場には限りがあります

お申込

申込期間 / 2月21日(金)まで

右記二次元コードより  
お申し込みください。

※申込期間内であっても定員に達し  
次第、締め切らせていただきます。



参加費

お一人様 **500円**

※参加日当日受付にて現金払いをしていただきます  
※参加費をいただいた方に特典をプレゼントします

お問い合わせ先

埼玉ひびきの農業協同組合 企画総務課  
TEL:0495-24-7711

その他

親子での参加OK

※9歳以上であれば参加可能ですが、9歳未満の方はヨガ  
に参加することが難しいため、会場内の待機場所(後  
方)でお待ちいただく形になります

**どなたでも参加OK**

★服装について…動きやすい格好でお越しください

ヨガ講師

秀子・セテイ氏



1979年日本でヨガを学  
び、後にインドで学ぶ。  
1987年結婚後、ラクシ  
ミヤンガ ヨガ教室を設  
立、誰でもできるヨガを  
目標に今に至る。  
過去3度にわたり、世界1  
周クルーズ客船「飛鳥」  
「ぼしふいっくびいな  
す」に乗船し、船上での  
ヨガレッスンを行う。  
近年は、企業の生活習  
慣病予防研修のレギュ  
ラー講師など生活の中  
で活かせるヨガを指導  
している。

料理講師

きじまりゆうた氏



1981年 東京生まれ。  
祖母は料理研究家の村上  
昭子、母は同じく料理研  
究家の杵島直美という家  
庭に育ち、幼い頃から  
料理に自然と親しむよ  
うになる。  
若い男性のリアルな視  
点から考えた「同世代  
にもムリのない料理」  
の作り方を提案してい  
る。  
オリジナルレシピなど  
を紹介する公式YouT  
ube「きじまごはん」  
<https://www.youtube.com/@kijimagohan>も公開中。  
現在はテレビや雑誌を  
中心に活動している。

MAP

