

元日本代表
が朝霞に来る！

朝霞市健康づくり講演会
×
TENTIAL

子どもの眠りを一緒に整える。

元バレーボール日本代表

荒木絵里香さんとはじめる、 家族の睡眠習慣づくり

夜更かし・昼間のぐったり…

子どもの睡眠、ちゃんと足りてる？

自分自身が整えば、子どもも変わる。

家族の睡眠習慣、見直してみませんか？

五輪4大会出場、12歳の子を持つ母、荒木絵里香さんと
コンディショニングブランドTENTIAL が、
荒木さんに教わる「すぐ実践できる簡単ストレッチ」、
睡眠のプロ直伝「コンディショニングが整う睡眠の工夫」など、
対談形式でお届けします。

元バレーボール日本代表
荒木絵里香さん



元バレーボール日本代表
荒木絵里香さん

岡山県倉敷市出身。1984年生まれ。
早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士課程修了。五輪4大会に連
続出場し、主将として牽引した
2012年ロンドン五輪で銅メダルを
獲得。出産後に現役復帰し、東京
五輪を最後に引退。現在はSVリー
グ・クインシーズ刈谷のチームコー
ディネーター、JVA理事などを兼任
し、講演・解説にも携わる。

日程：7月25日(土)

午後2時30分～3時30分(受付2時～)

参加費
無料

場所：朝霞市産業文化センター(朝霞市大字浜崎669-1)
3階 多目的ホール

講師：荒木絵里香さん／(株)TENTIAL 藤田樹里さん
(上級睡眠健康指導士)

対象：朝霞市民 150名 先着予約制

申込：7月1日(水)午前9時～
左のコードからWEBまたは窓口にて予約受付開始。



あさか
フロント
あさか

誰一人取り残さない、健康なまち朝霞へ
朝霞市は「あさか健康プラン21(第3次)」のもと、
すべての市民が健やかで心豊かに生活できる持
続可能なまちの実現を目指しています。本イベント
はその取り組みの一環です。

TENTIAL

コンディショニングで、人生をもっと前向きに。
TENTIALは睡眠・姿勢・疲労回復など「コンディショニ
ング(心身を整え、ライフパフォーマンスを高めること)」に特化し
たウェルネスブランドです。
2026年3月に朝霞市と「健康づくりに関する連携協定」
を締結しました。

問合せ：朝霞市健康づくり課／朝霞市本町1-7-3 朝霞市保健センター2階／048-423-4362