

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名) 久保 信乃

プログラム名	セルフ腸セラピー講座		
プログラムのねらい	便秘や下痢に悩む方、ランやサスガ臭の方 腸の正しい知識とセルフケアをお伝えすることで腸の大切さを知っていただく		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 (具 体 的 に)	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
1. 自分の腸を知る	・セルフテスト ・結果確認	5分 5分	433 携帯
2. 腸の働き	・小腸の働き ・大腸の働き ・腸蠕動	5分 5分 5分	2339 ホストボイス
3. マッサージ ポイント	・注意とポイントの説明	5分	
4. 実践	・自分で小腸と大腸のマッサージ	30分	
5. 質疑応答		5分	仰向けの時は バスタオル必須 座り姿勢の場合は イス必須
		合計 60分	
	説明や実践の内容を変えられるので時間調整可能		