

人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名(団体名) 高橋 とみ子

講座の名称	セルフケア、セルフトリートメント		
講座のねらい	自分自身で健康管理をしていただく為に、わかりやすく指導し、毎日の生活に役立てていただくこと		
学級・講座名等 学習分野 開設テーマ	学習内容等 (具体的に)	時間数	備考 (備品等)
からだのしくみ説明	なぜ肩こりや膝痛、腰痛になってしまうの？どうしたら、毎日健やかな生活が送れるの？	2~3 時間	タオル
セルフケア セルフトリートメント	<p>そんな具体的な講習内容をわかりやすく説明し、毎日をどのようなことに気をつければいいのかを理解していただき、呼吸や手のマッサージ等、実技の指導を含めて、精油の有効性や取扱いについての指導、セルフケアとして、ストレッチ、ハンドトリートメント、フットトリートメント、アロマオイルを使用していきます。</p> <p>※時間や対象者に合わせて、プログラム内容は随時、作成いたします。</p> <p>※ボランティアの場合、5人以上参加で行います。</p>		

