

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名)

宮森 宏史

プログラム名	血液循環体操		
プログラムのねらい	筋肉に血液を循環させることが内臓を強くし、健康をつくることを実践をとおして知ってもらいたい。		
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)
血液循環体操を知る	健康のカギは筋肉が握っている 筋肉には5つの大切な役割がある 思い通りの筋肉へ血液を送る ほかの体操とここが違う 他	30分 休憩含む	イス、運動靴、 タオル、水分補給 用ウォーター ボトル
実践(全11 ステップの体操)	体の中心(体幹)の筋肉に血液循環 をさせる。手を足ると末梢の筋肉に血 液を循環させる。	60分 休憩含む	
血液循環体操 団体への見 学と入会	もりもり会・南鳩ヶ谷公民館にて 毎月第1と第3水曜日 午前9時30分から11時30分		
セミナー施設 とその他サ ロン開設団 体の出張指 導。	主に血液循環体操の実践指導	60分以内	