

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	自分を大切にしましょう・セルフケア		
講座のねらい	ハーブ・アロマセラピー、ストレッチ等でセルフケアの指導、生活習慣の中からくるトラブル解消、予防		
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)
健康管理セルフケア	生活習慣を見直すこと 1. 歩き方 2. 座り方 3. 呼吸法 4. 食事の好み等 5. 毎日の仕事 6. 趣味 等を改善する指導 自分自身の身体を気づかせてあげる等 ハーブアロマセラピー、ストレッチ等を利用して、対象者に合ったセルフケアを指導します。	1～2 時間 2～3 時間 で各設定 できます。	
対象者	1. 一般の方 2. 学校のPTA行事 3. クラブ活動(小中高) 4. 高齢者 5. サークル活動のグループの方		