# 人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）佐藤 優子（健幸ワールド）

| | | | |
|---|---|---|---|
| プログラム名 | 毎日のリンパケアを習慣に<br>～セルフリンパケア、かんたん体操・ストレッチで健幸になろう～ | | |
| プログラムのねらい | セルフリンパケアや簡単な体操・ストレッチを通して、毎日の健康習慣を身につけ、心と体を整える「健幸な暮らし」をサポートします。 | | |
| 講座名・テーマ<br>学習分野等 | 学　習　内　容　等<br>（　具　体　的　に　） | 時間数<br>(分・時間) | 備　考<br>(備品等) |
| 1. 導入・説明 | ・リンパと健康の関係について | 5 分 | 資料配布 |
| 2. リンパ呼吸 | ・リンパ呼吸の説明と実践 | 5 分 | 椅子または床 |
| 3. セルフリンパケア | ・やさしく流すセルフリンパケア（ボディ） | 5 分 | 服の上から |
| 4. 簡単体操・ | ・ゆったりとした軽い運動、バランス | 15 分 | 椅子でも可 |
| ストレッチ | | | |
| 5. リンパ瞑想 | ・呼吸に意識を向け、心身を落ち着ける時間 | 10 分 | 静かなＢＧＭ |
| 6. セルフリンパケア | ・顔のむくみや表情筋をやさしくほぐす（顔） | 10 分 | 手鏡があると |
| | | | 可（任意） |
| 7. クロージング | ・気づきや感想をシェア | 10 分 | 用紙に記入 |
| シェアリング | | | |
| | | | |
| | 合計 | 60 分 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |