

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（エステサロン FD）

プログラム名	セルフ腸もみ講座		
プログラムのねらい	腸を元気にするという事は、便秘や下痢対策だけでなく、免疫力アップや気持ちの向上、体温アップや更年期障害など様々なお悩みに作用します。腸の基礎知識や腸のもみ方、腸を動かす運動をお伝えすることで、健やかな生活を得て欲しいです		
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, 腸の基礎知識	腸の位置、名称、働き。	10分	できたらホワイトボード。
2, 便の基礎知識	良い便とは。悪い便とは。	10分	
3, 腸を軸に健康のお話	食事・病気・栄養。またはご希望に応じて。（講座の時間が長めの時に）	応相談	
4, 腸を動かす運動	座った状態でできる、腸を動かす運動	応相談	
5, 腸もみの注意点	腸をもむにあたっての注意、ポイント説明	10分	
6, 腸もみ実技	小腸と大腸のマッサージ。椅子に座ったままで、会場において直接揉ませていただく。感染症対策優先の場合には体験はなし（主催者のご希望による）。	10分	
7, まとめ	もみ方の見直し。時間に応じて質疑応答。	5分	
		合計60分程度	※時間は短くも長くも調整可能。