

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名（団体名） エステサロンFD 久保

プログラム名	セルフ腸セラピー講座		
プログラムのねらい	腸は便秘や下痢対策だけでなく、免疫力アップや鬱対策などにも効果的です。 腸の基礎知識と自分でできるもみ方をお伝えすることで、腸の大切さを知っていただくことが目的です。		
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	
	うんちの材料。良いうんちとは。	5分	
	※できたらホワイトボード希望		
2, 腸の応用知識	腸でできること。	5分～	
	食べ物は栄養素。体温のお話など体全般。		
	※時間やご希望により、お伝えするときとしない時がある。		
3, マッサージの 注意点	腸を揉む上での注意点とコツを説明	5分	
4, 実技	自分で腸を揉んでいただく（小腸と大腸）	10分～	
	※会場に降りてご希望の方の腸を揉ませていただく。		
	※寝転んで揉むときはバスタオル必須。座り姿勢の時 には椅子必須。		
5, まとめ	復習と、時間があれば質疑応答。	5分	
		合計	
	※時間調整は短くも長くも変更可能	60分	