2/2

人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名） 清野明子

※追加プログラム

プログラム名	背骨コンディショニング（有料のみ）		
プログラムのねらい	背骨の歪みは万病のもと、背骨の歪みを整える事で肩こり・腰痛をはじめ関節痛・手足のしびれ・偏頭痛などを改善、矯正する		
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）
・腰痛改善	1 ゆるめる 関節の可動域を広げる	60分	・ヨガマット
	神経や組織をゆるめる		・いす
	2. 矯正する 骨盤や関節の歪みを正しい		・タオル2本
	位置に戻す		・セラバンド
	3 筋力向上 骨格が歪まないように筋力で		
	安定		
	3つの方法で腰痛や下肢の不調を		
	改善する運動プログラムです		