

## 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	セルフケア・自分の身体、心を大切に		
講座のねらい	ハーブ・アロマセラピー、骨盤矯正、ストレッチ等を指導することで、セルフケアの仕方を理解していただく。		
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)
骨盤矯正	<p>目的</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ダイエット</li> <li>2. 新陳代謝を活発に</li> <li>3. 不定愁訴の改善</li> </ol> <p>※セルフストレッチの指導 ※香りを拡散することのリラクゼーション ※トリートメントオイルを塗布して、香織とトリートメント効果</p>	2時間 程度	バスタオル 他
対象者	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一般の方</li> <li>2. 学校のPTA行事</li> <li>3. クラブ活動(小中高)</li> <li>4. 高齢者</li> <li>5. サークル活動のグループの方</li> </ol>		
指導方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講習(各対象者に合わせた)</li> <li>2. ストレッチ、セルフストレッチ</li> </ol>		