

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名) 住吉 和榮 リンパ専門店 アジュ リンパ リラクゼーション (Aju Lymph Relaxation)

プログラム名	初めてでもカンタン！セルフリンパケアで体の悩みにアプローチ		
プログラムのねらい	毎日簡単に取り組めるセルフリンパケアを学び、疲れにくい体づくり・免疫力アップ・むくみ改善などリンパ流しの効果を知り・健康的な毎日を送ろう！		
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)
自己紹介	講師の自己紹介		
自己分析	<リンパの流れチェック>		筆記用具持参
	リンパの流れチェックシートを各自記入してもらい		
	自分がどの部位をメインに行うと良いのかを		
	そのチェックシートをもとに簡単に解説		
座学	<リンパの基礎知識>		
	・リンパとは？		
	・リンパについてどのくらい知っているか		
	・リンパケアの基本		
	・リンパ節の場所と仕組み		
	・リンパの流れを良くする生活習慣とは		
実践	<誰でも簡単！毎日続けるセルフリンパケア>		
	・デコルテのセルフリンパケア		
	・首/顔のセルフリンパケア		
	・足のセルフリンパケア		
まとめ	毎日の習慣にセルフリンパケアを取り入れて		
	免疫力アップと健康な生活を送ろう！		
	※当日は参加者の方にテキストをお渡しいたします。		
	※講座時間をご希望の時間に調整可能です。	合計:120分	