

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 和栄 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	自宅で簡単高齢者の為のリンパケア		
プログラムのねらい	高齢者の方に多いむくみによる痛みや歩きにくさを日々のリンパケアで体を楽に！		
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		
座学①	<冷えとむくみの関係> ・冷えが及ぼす、体のむくみへの影響 ・体を冷やさない為に気をつけること		筆記用具持参
座学②	<リンパって何？> 誰でも簡単に学べるリンパ理論		
実践①	<セルフリンパケアの方法> ・足のむくみのリンパケア		
実践②	<体に良い習慣とは> リンパケアの効果を高める生活習慣について		
まとめ	<日々のケアにリンパを取り入れて快適な生活を> ・むくみにくい体づくりの為のリンパケア ・リンパケアと生活習慣		
	※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	