

# 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	服の上からできるセルフリンパケアとオイルを使ったセルフリンパケア		
プログラムのねらい	リンパを正しく学んで誰でも簡単にできるセルフケアで免疫力をアップ		
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	