

# まちの先生講座 拡張型講座企画書

講師名 高島 元子



講師紹介（自己紹介）

ハーブや精油を使った健康維持のやり方を伝えています。

自分でできる足の手当について一緒に学びましょう。

講座名 足もみ&セルフケアを一緒に学ぶ

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

プロ野球のイチロー選手もやっていた足もみ法をお伝えします。自分の足裏を観察して足裏チェック表に記録していただきます。毎回、良い香りのするクリームを使います。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

## 【1回目】

10月13日（木）

自分の足裏のチェックをしましょう。毎回、はじめと終わりにおこなうもみ方とからだのバランスの整え方をお伝えします。続いて、手指の使い方を練習します。実際に足の裏を3つの部分に分けた上部を中心にもみかたをお伝えした後に、足もみをする際の水分の取り方などもお伝えします。

## 【2回目】

10月20日（木）

自分の足裏のチェックをします。手指の使い方を復習してから、始めにおこなうもみ方とからだのバランスを整えます。続いて、足の裏を3つの部分に分けた真ん中を中心にもみ方をお伝えします。

## 【3回目】

10月27日（木）

自分の足裏のチェックをします。手指の使い方を復習してから、始めにおこなうもみ方とからだのバランスを整えます。続いて、足の裏を3つの部分に分けた下の部分を中心にもみ方をお伝えします。

## 【4回目】

11月10日（木）

自分の足裏のチェックをします。手指の使い方を復習してから、始めにおこなうもみ方とからだのバランスを整えます。続いて、足の裏を3つの部分に分けた下の部分を中心にもみ方をお伝えします。

### 【5回目】

11月24日（木）

自分の足裏のチェックをします。手指の使い方を復習してから、始めにおこなうもみ方とからだのバランスを整えます。続いて、足の裏を3つの部分に分けた足もみのやり方について復習したい箇所を練習します。

### 【6回目】

12月1日（木）

自分の足裏のチェックをします。手指の使い方を復習してから、始めにおこなうもみ方とからだのバランスを整えます。続いて、足の裏を順番にもむ練習をします。

受講者に持参してもらう物

--

その他（使用する教材など）

--