

まちの先生講座 講座企画書

講師名 吉田 澄枝

写真掲載



講師紹介（自己紹介）

看護師セラピストとして健康寿命の観点から予防ケアの大切さを伝える講師として活動しております。

講座名 リンパケアで「こころ」と「からだ」のほっと講座

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）

本来の身体の機能について学び、セルフケアによる肩こり・腰痛改善の方法や自分の「こころ」との向き合い方についてお伝えします。
「からだ」と「こころ」を整えて健康と美容にお役立ていただだけける内容です。

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】

リンパって何？（座学）
からだは腔でできている！？そもそも腔って何？
身体の機能についての知識を学びます。
輪ゴムでリンパケアを感じてみましょう。（体験）（

【2回目】

筋肉について学びます。（座学）
そもそもなぜ肩こりになるの？
腰痛の原因は？
耳と頭のセルフケアを実践してみましょう。（体験）

【3回目】

コラーゲン（ファシア）は人体最大の器官（間質）であり、情報機関？！
ファシアって何？（座学）
赤ちゃんと成人の皮膚の弾力の違いについての理論を学びましょう。
ケアすると手の開きが変わる？実験してみましょう。（体験）

【4回目】

学んだ知識を生かしてセルフケアを学びましょう！（体験）①
「からだ」と「こころ」をゆるめて
本来の身体の機能に整えて「自分を大切に」していただけますように
学びの振り返り。 アンケート記入

【5回目】

学んだ知識を生かしてセルフケアを学びましょう！（体験）②
「からだ」と「こころ」をゆるめて
本来の身体の機能を整えて「自分を大切に」していただけますように
学びの振り返り。アンケート記入

受講者に持参してもらう物

その他（使用する教材など）

- ※ ホームページに掲載及び受講希望者からの問い合わせ等に使用いたします。
- ※ 掲載可能な写真（ご自分の顔写真や、作品の写真など著作権法に抵触しないもの）がありましたら、ご提供ください。