

まちの先生講座 講座企画書

講師名 吉田 澄枝

講師紹介（自己紹介）

リンパケアサロン かぎしっぽ代表

看護師セラピストとしてリンパケア教室や健康講座・

セラピスト育成に従事



講座名 リンパでからだを整えよう～からだの不思議～

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）

世の中の概念とは違う、揉まない・押さないケア方法にて
身体の回復を促します。触れて、呼吸して、撫でるだけでの変化を感じ
てみてください。

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】

自分の今の身体を感じる
どこに不調があるのか、使い方のくせを知る
身体の軸の変化を体験

【2回目】

セルフケアを実践し、実際に身体の機能回復について学びます。

【3回目】

ゴムチューブ体操を取り入れて、セルフケアの応用を学びます。

受講者に持参してもらう物

バスタオル、飲み物、筆記用具

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。