

学習計画表

講座名 生き生きリンパマッサージ 講師:日本リンパ美容整形学院セラピスト 東中川マユミ

回	日程		学習主題	学習内容	備考
1	11/2	木	リンパについて知りましょう	リンパとは何か？ 身体の中でどんな役割を果たしているのかについて学びます。	開講式・オリエンテーション(約30分)
2	11/9	木	上半身のリンパマッサージ ～実践編～	上半身のリンパの流れを知りリンパマッサージを実践しましょう	
3	11/16	木	上半身のリンパマッサージ ～応用編1～	肩こり、首こりなどの身体の不調を改善するリンパストレッチを行います	講座運営研修会(40分程度)
4	11/30	木	お腹、腰回りのリンパマッサージ ～実践編～	お腹、腰回りのリンパの流れを知り、リンパマッサージを実践しましょう	
5	12/7	木	お腹、腰回りのリンパマッサージ ～応用編1～	便秘、腰痛など身体の不調を改善するリンパストレッチを行います	
6	12/14	木	上半身、お腹、腰回りのリンパマッサージ ～応用編2～	上半身、お腹、腰回りの血流アップ、デトックス効果のあるエクササイズを行います	
7	12/21	木	下半身のリンパマッサージ ～実践編～	下半身のリンパの流れを知り、リンパマッサージを実践しましょう	
8	1/11	木	下半身のリンパマッサージ ～応用編1～	脚のむくみ、冷えなど、身体の不調を改善するリンパストレッチを行います	
9	1/18	木	下半身のリンパマッサージ ～応用編2～	下半身の血流アップ、デトックス効果のあるエクササイズを行います	
10	1/25	木	ピンポイント復習 お顔のリンパマッサージ ～実践編～	ピンポイントの復習 お顔のリンパの流れを知り、リンパマッサージを実践しましょう	

学習時間 10時～12時

準備する物 筆記用具、ヨガマットもしくは大判のバスタオル、汗ふき用のタオル、水分補給用の飲み物
最終日のみ手鏡も