

学習計画表

講座名 元気になるリンパマッサージ 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	6/4	月	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	6/11	月	上半身のリンパマッサージ ～基本編～	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	6/18	月	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	6/25	月	お腹、腰回りのリンパマッサージ ～基本編～	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	7/2	月	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	7/9	月	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	7/23	月	下半身のリンパマッサージ ～基本編～	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	7/30	月	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	8/6	月	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	8/20	月	ピンポイント復習 お顔のリンパマッサージ	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 13時30分～15時30分

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