

指導(活動)分野	リンパを流すストレッチ				指導	披露	講義
ふりがな	ふくずみ みほ				登録番号		
氏名またはグループ名	福住 美穂				G - 4		
指導(活動)内容	・滞ったリンパの流れ、血液の流れを促すストレッチ ・冷え性、腰痛、肩こり、膝痛などのトラブルを改善します						
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず		
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・JHISS認定健康ヘルパー ・金沢区晴嵐かなざわにて8年指導、西区、横浜市野毛山荘にて6年指導 ・当センターホームページ「#家でいっしょにやってみよう」に動画掲載						
経費	・指導(活動)料 応相談		・材料費 なし		・交通費 実費		

【プログラムの一例】

リンパを流すストレッチ

定員:5~30人 所要時間:30~90分

- ① 立位にて全身をほぐすストレッチ
- ② 座位にて下半身をほぐすストレッチ
- ③ 腰をメインに全身をほぐすストレッチ

持ち物:ヨガマット(バスタオル代用可)
 20cm程度のヨガボール(バスタオル代用可)
 5本指ソックス、ハンドタオル、飲み物
 動きやすい服装

・ストレッチは動きがゆったりとしているので、
 ご高齢の方や身体にトラブルのある方でも参加できます



【街の先生からひとこと】

リンパの流れを良くすることで身体のトラブルを予防改善します。
 ご参加いただいた生徒さんからは「肩がほぐれて腕が上がるようになった」
 「正座が出来るようになった」などのうれしい声を多数いただいております。

