

「つなぐプロジェクト」プログラム提案カード

項目	内 容
プログラム名	ふれあい足もみ講座（対人ケア）
（区分）	<input checked="" type="checkbox"/> 講座・講習会 <input type="checkbox"/> ワークショップ <input type="checkbox"/> 歌・楽器演奏・ダンス・劇 <input type="checkbox"/> その他（ ）
団体名	ほんわか(子育て・健康学びあい)
目的	友人や、パートナー、介護等のコミュニケーション手段として、適度な距離で触れ合え、そして健康増進に繋がる足もみ技術を、互いのリフレッシュと身体の状態への関わり方も含め体験、活用し、豊かな信頼関係、支援関係に役立てる。
内容	リフレクソロジスト、保健師等により、各年代別の身体特性も含め、友人関係や介護面における足もみ効用、不調対策、家族も含めた健康管理を学び、お互いのリフレッシュできる実技体験を行う。 ■流れ：講義（各年代の身体特徴と心理、リフレの効用禁忌・即効性体験） 実技（基本的手技、対人簡単施術手技、ペア実技）
参加対象及び人数	参加対象：リフレッシュを取り入れたい講座、幼稚園、小・中学校の家庭教育学級、介護施設介護職、介護講座やボランティア講座等参加者（ 3～30 ）人 ※感染予防の為、少人数対応にて応相談
所要時間	120 分前後
対応できる日時 ✓を入れてください	【時 期】 <input checked="" type="checkbox"/> 随時 <input type="checkbox"/> () 月 (<input type="checkbox"/> 月上旬 <input type="checkbox"/> 中旬 <input type="checkbox"/> 下旬) 【曜 日】 <input checked="" type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input checked="" type="checkbox"/> 日※火～木応相談 【時間帯】 <input checked="" type="checkbox"/> 午前 <input checked="" type="checkbox"/> 午後 <input checked="" type="checkbox"/> 夜
講師 運営にあたる人	講師：保健師・国際若石リフレクソロジスト&認定講師・思春期保健相談士・育児相談員・メンタルトレーナー・心理カウンセラー等ほんわか講師運営にあたる人：小池 美幸
担当者（連絡先）	小池 美幸（090-2442-7251） E-mail koiket99@jcom.home.ne.jp

【連携団体への要望事項】

実施場所	連携団体指定場所 椅子が人数分用意でき、全体に声を通るような場所（会議室やホール）
備品の借用	ホワイトボード 広ければハンズフリーマイク
謝礼・交通費	応相談
駐車場	多い対象者の場合要検討
その他	

【団体の主な活動実績】

2010 年～ 2011 年 12 月～	赤ちゃんサロン健康講話～ママのお疲れ対策・赤ちゃんママの触合いリフレ～ 健康と栄養とリフレクソロジーをテーマにしたミニ講座を開始。 ・子育てママにも手軽にできる家族の体調管理術 ・気血水の廻りを促す日焼けに負けない素肌ケア ・セルフリフレで不調対策！～更年期編～ ・簡単リフレ対人ケア講座～小学生の足揉み講座～・～親子足揉み～ 等
2015 年 6 月～ 2017 年 9 月～	生協・千葉市内中学校からの依頼 ～5分でできる簡単リフレ！～ 自治会からの依頼 ～自分でできる足もみ講座～

