様式１

No. 14-3

「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	セルフケア足もみ講座
（区分）	☑講座・講習会　　☐ワークショップ　　☐歌・楽器演奏・ダンス・劇 ☐その他（　　）
団体名	ほんわか(子育て・健康学びあい)
目的	育児中のママさん、介護者さん、不調を感じる方のメンテナンスをセルフケアという形で行なうための簡単足もみ術を、身体の仕組みや、育児や介護のコツとともに学ぶことで、健康の維持や、育児不安、介護疲れを軽減し、家族の健康的な営みも含めサポートしていきます。
内容	リフレクソロジスト・整体師・保健師等により、身体の仕組みと反射区の相対応から、セルフケア足揉み術と質疑応答による不調対策を、予防対策も含め伝授します。 ■流れ：講義（年代別身体特徴、リフレの効用・禁忌、即効性の体験） 実技（基本的手技、5 分で出来る全体足もみ、不調対策）
参加対象及び人数	参加対象：子育て・特定高齢者・老人会等各年代の集い、幼稚園・小学校家庭教育学級参加者、小・中学生、介護職、介護者。 （　3～３０　）人程度　　※感染予防の為、少人数対応にて応相談
所要時間	90 分～120 分
対応できる日時 ✓を入れてください	【時　期】☑随時　　☐（　　）月（☐上旬　　☐中旬　　☐下旬） 【曜　日】☑月　☐火　☐水　☐木　☑金　☑土　☑日　※火～木応相談 【時間帯】☑午前　　☑午後　　☑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：和室、または、椅子が人数分用意でき、全体に声が通るような場所（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～ 2015 年 6 月～ 2017 年 9 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～ 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～