

# 笑顔で働くための 女性ホルモンとカラダのトリセツ

今日からできる「ちえぶら体操」付き♪

## セミナーの特徴

1

### 自分と自分の大切な人のための体調管理の方法

女性・男性特有のカラダの悩みを知り、体操で自ら体調を管理することは、従業員だけでなく仕事にとっても必要なこと。健康を後押しすることは仕事の生産性や成長につながります。

2

### 楽しい講座でコミュニケーションを！

普段は接する機会が少ない従業員様でも、実践型の体操を交えたアクティブなセミナーと一緒に受講いただくことで、横の繋がりを強化できます。その繋がりは、業務の連携にもつながります。



## カリキュラムイメージ【90分の場合】

時間	内容	備考
5分	オリエンテーション 講師挨拶 アイスブレイク（身体の歪みチェック）	講義・実践
25分	1：女性・男性のホルモンと健康と更年期。健康への理解 男女の一生と性ホルモンの変化・女性ホルモンの役割 ・なぜ症状が起こるのか。 など	講義
30分	2：体調管理の方法（エクササイズ） 女性・男性に良くあるトラブルを改善するエクササイズ ・自律神経を整える ・肩こり解消 ・尿漏れ対策、他。	実践・ 簡単エクササイズ 椅子に座ったまま可能
30分	3：更年期と間違いやすい病気 いざという時の対策、婦人科受診 更年期をチャンスに！「食事・運動・睡眠」と健康貯筋。 ライフキャリアデザインワーク（宿題として）	講義

必要なもの	・プロジェクター ・マイク
	各自：水などお飲み物 筆記用具



NPO法人

ちえぶら

連絡先：info@chebura.com

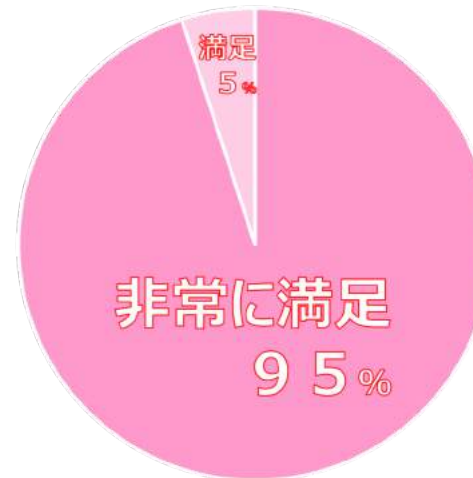
※カリキュラムはカスタマイズが可能です。内容・ご予算などお気軽にご相談ください。

## セミナーの感想

- エクササイズの後、本当に肩の力が抜けて視界がクリアになったので驚きました。簡単にできるものばかりなので、**通勤中や仕事にも積極的に取り入れていこう**と思います。
- 永田先生のお話が分かりやすく、笑いあり、涙あり、エクササイズありで、**心も身体も若返ったような充実した時間**でした。
- 内容やスピード感など、全てに大満足。**今までの研修の中で一番良かった！**
- いただいた**テキストが大変分りやすかった**です。近い将来色々大変になるであろうと覚悟ができました。と、同時に「これは自分だけではなく、女性ならありうることなんだ」とわかり気持ちが楽になりました。
- 教えていただいたエクササイズ、ストレッチを実践して、**その場で驚くほど気分が良くなった**。特に首を曲げ伸ばしする呼吸法が良かった。
- 意外と知らないことが多く、だれも教えてくれないことなので、今回のセミナーを受講して大変ためになりました。将来変化する時期があっても**知識があればパニックにならない**のかな、と思います。

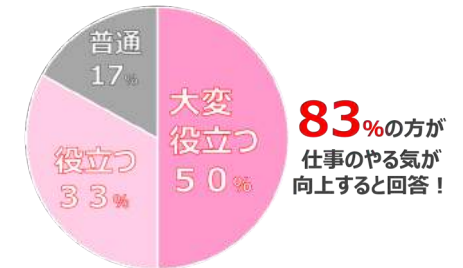
セミナーに対する評価（回答数78）

### 講座の満足度

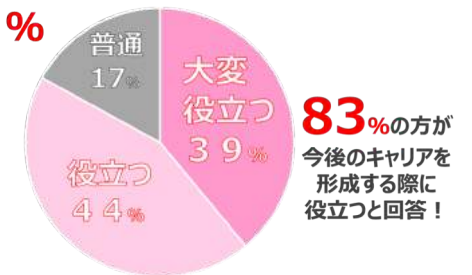


**満足度**  
**100%**

仕事のやる気における役立ち度



キャリア形成における役立ち度



セミナーの様子



# ちえぶら代表理事プロフィール



永田京子 \* Kyoko Nagata \*

NPO法人ちえぶら 代表理事  
更年期トータルケアインストラクター

- ◇NPO法人更年期と加齢のヘルスケア認定メノポーズカウンセラー
- ◇自治体/医療現場/企業での研修講師。更年期女性支援の現場に従事
- ◇編著書「未来の自分に健康をプレゼントする更年期の教科書」

実績：花王株式会社、株式会社パソナ、日本電機株式会社（NEC）、株式会社日本取引所グループ（東京証券取引所・大阪取引所）、キッコーマン株式会社、SOMPOシステムズ株式会社、株式会社ワーク・ライフバランス、トヨタ自動車株式会社、他

メディア：TV NHK「あさイチ」、フジテレビ「にじいろジーン」、毎日新聞、産経新聞、朝日新聞、山梨日日新聞、雑誌 週刊女性、Dr.クロワッサン 他

## ●プロフィール●

兵庫県出身。演劇活動後、ピラティスや整体・経絡などを学び、出産後の母子のサポートを8年行う。その活動の中で、40代の女性たちの声や、自身の母が更年期障害でうつになった経験から、更年期を迎える女性の健康サポートを目的とした「ちえぶら」を設立。医師や1000名を超える女性たちの調査協力を経て“更年期対策メソッド”を研究・開発・普及。国内の企業や医療機関、自治体、海外で講演を行い、国内外で述べ2万が受講している。2018年はカナダ・バンクーバーで開催された国際更年期学会で日本での取り組みを発表。女性のエンパワメントを引き出す講師として定評がある。2児の母。

