

笑顔ではたらくための心と体のケア講座 (ちえぶら体操付き)のご案内

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

性ホルモンの変化と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！

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を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。

集合研修
オンライン研修
どちらも可！



講座イメージ

カリキュラムイメージ【90分の場合】

時間	内容	備考
約30分	★性ホルモンの基礎知識 <ul style="list-style-type: none"> 一生を通じた性ホルモン変化と更年期 性ホルモンの役割 PMS (月経前症候群) 妊娠中～産後・更年期不調が起こる原因と対策 	講義
約30分	★ちえぶら体操！即効体調改善術 (ホルモン変化による不調 / VDT症候群の予防に) <ul style="list-style-type: none"> 自律神経を整える呼吸 ・肩こり解消 骨盤ケア (尿もれ予防) など 	実践 (椅子に座ったまま、またその場で立って可)
約30分	★笑顔ではたらくためのライフハック <ul style="list-style-type: none"> 間違いやすい病気と医療機関にかかるコツ 健康貯筋 (運動・食事・睡眠) ライフキャリアデザイン みるみる仕事はかどる！元気になるポーズ など 	講義&実践



オンライン講座イメージ

必要なもの 各自：筆記具、水分補給用のお飲み物。
オンラインの場合は、パソコンやスマートフォンなど

料金目安 【30人まで】16.5万円 (税込)
【31人～50人】16.5万円+
(4,400円×31人目～の参加人数)
※少人数の場合や、51人以上ご参加の場合は、ご相談ください。

その他 ※テキストは送付、もしくは、Webからダウンロードからお選びいただけます
※講演を録画し後日配信を希望される場合は、ご相談ください

※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。

連絡先 : info@chebura.com

知ってトクする！女性に多い「がん」のトリセツ ～乳がん・子宮がん（子宮体がん・子宮頸がん）～

カリキュラムイメージ【60分の場合】

時間	内容	備考
約20分	★「乳がん」について 乳がんとは？ / 症状について / セルフチェック / 原因について / 自分でできる予防方法 / 乳がん検診について (マンモグラフィ・高濃度乳房など)	講義
約20分	★「子宮がん（子宮体がん・子宮頸がん）」について 子宮体がんとは？ / 子宮頸がんとは？ / 予防1. 検診について / 予防2. HPVワクチンについて（最新の研究から） / HPVは男性のがんも要注意 / HPVワクチンの安全性について	講義
約20分	★ 科学的根拠のある「がん」リスクを下げる方法 禁煙 / 節酒 / 食生活 / 身体活動 / 適正体重の維持 / 感染 ・人生を守るためにできること ・質疑応答・良くある質問など	講義

集合研修 / オンライン研修 動画講座



集合研修イメージ



オンライン研修イメージ



動画講座イメージ

動画講座【30分】

内容	備考
★「乳がん」について（約12分） ★「子宮がん（子宮体がん・子宮頸がん）」について（約12分） ★ 科学的根拠のある「がん」リスクを下げる方法（約6分）	講義

備考

※講演を録画し後日配信を希望される場合は、ご相談ください。

※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。

連絡先 : info@chebura.com

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。**これまで経験した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。

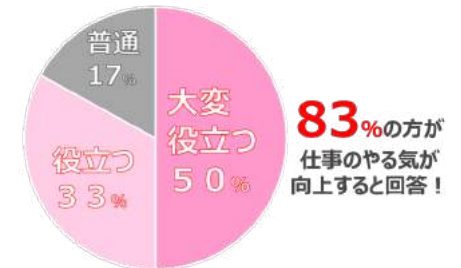
セミナーに対する評価 (回答数78)

講座の満足度

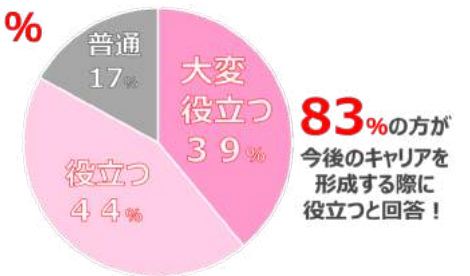


満足度
100%

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
- ◇Voicy パーソナリティ
- ◇著書「はじめまして更年期♡ (青春出版社)」
「女40代の体にミラクルが起こる！ちえぶら体操 (三笠書房)」
YouTube「ちえぶらチャンネル」(登録者数2万9千人超)

【講演実績】総務省、花王株式会社、日本IBM株式会社、株式会社パナソニック、日本電機株式会社 (NEC)、株式会社日本取引所グループ、東北電力株式会社、NTT労働組合、トヨタ自動車株式会社、ヤフー株式会社、他

【メディア】TV：NHK「あさイチ」、フジテレビ「にじいろジーン」
新聞：毎日新聞、産経新聞、朝日新聞、
WEB：東洋経済オンライン、P&Gマイレピ 雑誌：オレンジページ、Dr.クロワッサン PHPからだスマイル、他

●プロフィール●

演劇活動後、ピラティスや整体・東洋医学などを学ぶ。産後ケアのインストラクターとして活動する中で、40歳前後の女性たちの声や、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。1,000名を超える女性たちの調査や医師の協力を経て“更年期対策メソッド”を研究・開発・普及。女性たちの口コミで広まり、全国の企業や医療機関、自治体などで行った講演には、述べ2万5千人以上が参加している。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。「ちえぶら」は更年期を英語でいう“the change of life”の意。



NPO法人ちえぶらHP



講演会の様子