

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

動画講座

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。

動画カリキュラム (約60分)



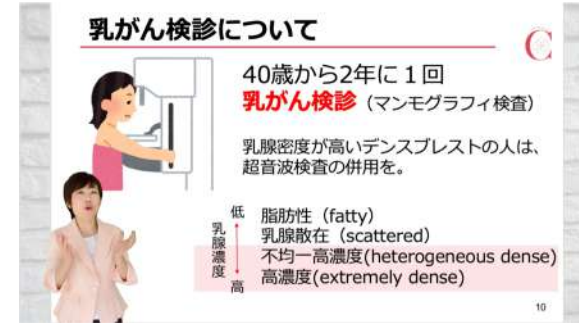
※動画提供イメージ

時間	内容	備考
約25分	★性ホルモンの基礎知識 ・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15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) ・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20分	★笑顔ではたらくためのライフハック ・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 ・みるみる仕事がかどる！元気になるポーズ など	講義&実践

料金目安	27.5万円 (税込) ・動画 (約60分) ・テキスト、ワークシート付き
備考	●視聴方法 ・ダウンロード ・URLからの視聴 ●視聴期間：約3か月 (期間中何度でも繰り返し再生可能です) ※内容は、御社の目的や対象者に合わせて、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 (カスタマイズ内容によっては、追加料金がかかります)

連絡先 : info@chebura.com

知ってトクする！女性のための「がん」のトリセツ ～乳がん・子宮がん（子宮体がん・子宮頸がん）～



**動画
講座**

動画講座イメージ

動画講座 【30分】

時間	内容	備考
約12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12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6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	講義

料金目安	【動画講座】ご相談ください ・動画 (約30分) ・資料付き
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●視聴方法 ・ダウンロード ・URLからの視聴 ●視聴期間：約3か月 (期間中何度でも繰り返し再生可能です) <p>※内容は、御社の目的や対象者に合わせて、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 (カスタマイズ内容によっては、追加料金がかかります)</p>

※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。

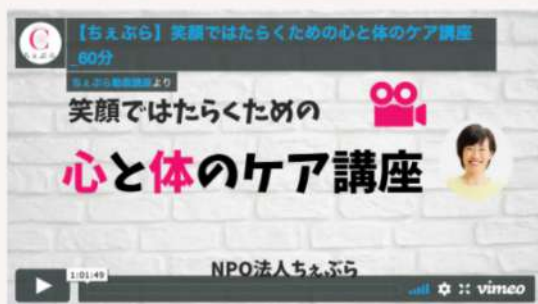
連絡先 : info@chebura.com

Eラーニング

【動画講座】笑顔ではたらくための心と体のケア講座

この度は、ちえぶら動画セミナーへのご参加、誠にありがとうございます。
 この動画では、女性・男性の一生を通したホルモン変化や、
 更年期をはじめ、PMS、妊娠～産後といった女性特有の不調の原因と対策を知り、
 心地よくカラダを動かす「ちえぶら体操」を実践します。
 笑顔ではたらくためには、体調管理もシゴトに。
 心と体と向き合って、仕事や暮らしを「楽しむ」土台を作りましょう！

【動画】笑顔ではたらくための心と体のケア講座_60分



資料は、こちらからダウンロードいただけます。

テキスト



ちえぶら_KO-NENKIの教科書.pdf
 PDFファイル [11.1 MB]

ダウンロード

ワークシート



ちえぶらライフキャリアデザインシート.pdf
 PDFファイル [267.5 KB]

ダウンロード

この度は動画講座にご参加いただき、誠にありがとうございました。
 知識や対策ケアを仕事や暮らしの中で、お役立ていただけましたら大変うれしく思います。
 心も体の健康で、自分らしく充実した日々を過ごして行けますように、心から祈っております。

NPO法人ちえぶらスタッフ一同より
 感謝を込めて

① 動画

- ・ページ上からご覧いただくことが可能です。
- ・動画をダウンロードして、御社E-ラーニングシステム内などで、活用いただくことが可能です。
- ・動画は全画面での視聴が可能です。

②資料やワークシート

- ・ダウンロードして活用いただけます。
- そのほかの視聴方法についても、お気軽にお問い合わせください。

オプション

ちえぶら体操！ 症状別の即効体調改善術

性ホルモンの変化による不調の改善や、VDT症候群の予防におすすめの自分でできる体調管理方法。各回3～5分程度のエクササイズを収録。その日の体調に合わせて、各自、選んで実践ができます。

【体操の種類と、改善させる症状】

- 1 自律神経を整える呼吸【イライラ・不安・眠れない・緊張感】
- 2 肩こり解消【集中力の低下・肩こり・首こり・頭痛】
- 3 顔のむくみケア【むくみ・頭痛・目疲れ・首こり】
- 4 目の疲れケア【眼精疲労・老眼・頭痛】
- 5 代謝アップのトレーニング【筋力低下・代謝の低下・姿勢】
- 6 筋力・バランスチェック【筋力低下・ロコモ予防】
- 7 骨盤の歪みケア【尿もれ・O脚・内臓下垂・骨盤の歪み】
- 8 猫背改善【背中痛み・腰痛・猫背】
- 9 元気になるスクワット【やる気が出ない・筋力低下】
- 10 やる気の出るポーズ【緊張・自信がない・やる気が出ない】

料金目安

追加の場合：+16.5万円
 ちえぶら体操のみのご注文：22万円

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。

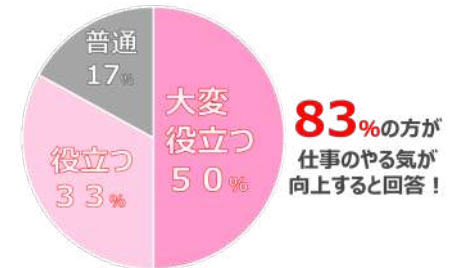
セミナーに対する評価 (回答数78)

講座の満足度

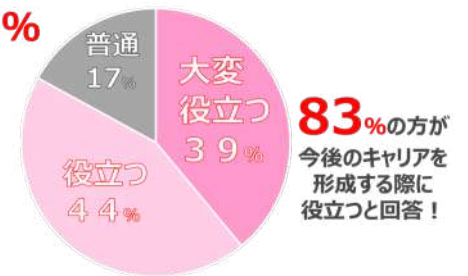


満足度
100%

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
- ◇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)」
- ◇Voicy パーソナリティ
- ◇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。1000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