

## ちえぶら「更年期トータルケア講座」のご案内

### 【特徴1 / 体を知る】

エクササイズと座学を組み合わせた講座をお届けします。女性ホルモンと更年期の正しい知識と対策ケアを学びます。更年期の不調が起こるメカニズム、性ホルモンの役割、間違いやすい病気と医療機関にかかるコツなど。



### 【特徴2 / エクササイズ】

心地よく体を動かし、体を整えるエクササイズを実践します。心身の不調の改善や体力・筋力の維持と回復に役立ちます。



【特徴3 / ちえぶら体操】 教室で体を動かすだけでなく、家に帰ってからも簡単に続けられる「ちえぶら体操」をお伝えします。継続することで心身の不調の予防や緩和につながります。



## ちえぶら連続講座のプログラム案（6回講座の場合）

1回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マットエクササイズ / 自律神経（30分）</li> <li>・女性ホルモンと体のトリセツ講座①（20分） ～女性ホルモンの役割、更年期症状のメカニズム、注意すべきこと～</li> <li>・ちえぶら体操 / 自律神経を整える（10分）</li> </ul>
2回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マットエクササイズ / 肩こり（30分）</li> <li>・女性ホルモンと体のトリセツ講座②（20分） ～更年期と間違いやすい病気、医療機関にかかるコツ～</li> <li>・ちえぶら体操 / 肩こり（10分）</li> </ul>
3回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マットエクササイズ / 下半身（30分）</li> <li>・女性ホルモンと体のトリセツ講座③（20分） ～ライフキャリアデザインワーク～</li> <li>・ちえぶら体操 / 尿漏れ予防（10分）</li> </ul>
4回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マットエクササイズ / 骨盤（50分）</li> <li>・ちえぶら体操 / 小顔ケア（10分）</li> </ul>
5回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マットエクササイズ / 上半身（50分）</li> <li>・ちえぶら体操 / 姿勢（10分）</li> </ul>
6回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マットエクササイズ / おさらい（50分）</li> <li>・ちえぶら体操 / やる気の出るポーズ（10分）</li> </ul>
準備物 / 各自	お飲み物、汗拭きタオル、筆記具、ヨガマットもしくはバスタオルでも可
準備物 / 会場	会場：プロジェクター（あれば） 資料印刷（可能であれば。500円/人でテキストの販売も可）

- ・プログラムや回数はカスタマイズが可能です。お気軽にご相談ください。
- ・エクササイズはマットエクササイズ（定員は会場による）、バランスボールエクササイズ（定員20名まで）などから選べます。
- ・プログラムは担当講師によって変更の可能性があります。

お問い合わせ：[info@chebura.com](mailto:info@chebura.com)

NPO 法人ちえぶら