

動画

動画で学ぶ！ 更年期 心と体のケア講座

3ヶ月間

何度でもご視聴
いただけます

女性ホルモンの変化

性ホルモンの加齢による変化

小児期 思春期 性成熟期 更年期 老年期

エストロゲン (女性ホルモン) 閉経前後で急激に減少

テストステロン (男性ホルモン) 変化が少なく徐々に減少

閉経

実践！ちえぶら体操

肩こりケア

<STEP 2>
肘で大きな円を描くように後ろに回す

背中をしっかりと使って、大きく肘を動かしましょう！

- ✓ 短時間で分かりやすい
- ✓ 場所や時間に捉われず視聴可
- ✓ 繰り返し学べる

1

更年期を知る・対策ケアを実践する

心と体のケア講座 女性の健康・更年期

心と体のケア講座 男性の健康・更年期

| 時間 | 女性の健康・更年期 (約16分) |
|-----|--|
| 12分 | ★女性の健康 基礎講座 <ul style="list-style-type: none"> ・一生を通した女性ホルモンの変化 ・更年期の不調が起こる原因と対策 ・間違いやすい病気 ・医療機関にかかるコツ ・健康貯筋(運動・食事・睡眠) |
| 4分 | ★実践！ちえぶら体操 <ul style="list-style-type: none"> ・自律神経を整える呼吸法 ・肩こり解消ケア |

| 時間 | 男性更年期 (約14分) |
|-----|--|
| 11分 | ★男性の健康 基礎講座 <ul style="list-style-type: none"> ・男性更年期はいつ起こる？ ・テストステロンの役割と更年期 ・男性更年期の心身に起こること ・間違いやすい病気 ・医療機関にかかるコツ |
| 3分 | ★実践！ちえぶら体操 <ul style="list-style-type: none"> ・元気になるスクワット ・やる気がでるポーズ |

料金目安 (2つセット) : 【50人まで】 24.4万円 (税込)、51人以上のご視聴の場合はご相談ください。
 ※ 少人数の場合や複数の会社・事業所で視聴の場合はご相談ください。 ※ 英語版での動画をご利用の際はご相談ください。
 ※ そのほか、実際の講義の様子を動画で学習いただける 各 60分の講座もございます。

2

応用をスキマ時間に賢く学ぶ



| | | |
|---|---|---|
| | | |
| <p>更年期対策：食事編（約6分）</p> | <p>更年期対策：睡眠編（約6分）</p> | <p>知って備える！がん検診（約10分）</p> |
| <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・女性ホルモンと似た働きをする食品 ・男性ホルモンと似た働きをする食品 ・更年期に必要な栄養分（例） ・サプリメントの過剰摂取に注意 ・サプリメントの飲み合わせ | <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・更年期と睡眠 ・自律神経を整える呼吸 ・良質な睡眠を得るための5つのヒント | <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胃がんと検診について ・肺がんと検診について ・大腸がんと検診について ・乳がんと検診、プレスト・アウェアネス ・子宮頸がんと検診について ・がん予防の生活習慣 |

料金目安：各 11万円～、ご予算などお気軽にお問い合わせください。
 ※ 少人数の場合や複数の会社・事業所でご視聴の場合は、ご相談ください。
 ※ 動画のカスタマイズや新規制作をご希望の方は、お問い合わせください（別料金）
 ※ 英語版での動画をご利用の際はご相談ください。

お問い合わせ

あらゆる人生のステージの
「よりよく生きる」を応援する

メール：info@chebura.com

HP：https://www.chebura.com/
 運営：株式会社ウェルネスシアター
 代表：永田京子

「ちえぶら」は更年期を英語でいう“thechange of life”の意。2014年に活動を開始し、1,000名を超える女性たちや、医師の協力を得て“更年期対策メソッド”を研究・開発・普及。国内外の企業や医療機関、自治体などで講演を行い6万人以上が受講している。

4