

笑顔で働くための「心と体のケア講座」

～女性・男性の体調変化を知り、体調管理に取り組む～

セミナーの特徴

1 男女の体調変化の特徴 体調管理の方法

男性・女性特有のカラダの悩みをお互いに知り、体操で自ら体調を管理することは、仕事に役立つ大事なスキル。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講座をご受講いただくことで、共通のテーマができ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



オンライン講座イメージ

カリキュラム案 (90分の場合)

時間	内容	備考
約35分	<p>・なぜ今、「働く×健康」なのか。</p> <p>★女性の健康 基礎講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一生を通じた女性ホルモン（エストロゲン）変化 ・月経前（PMS）、妊娠～出産後、更年期に起こること ・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） 	講義
約20分	<p>★男性の健康 基礎講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男性ホルモン（テストステロン）の変化と更年期 ・「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 ・テストステロンを上げる方法 	講義
約20分	<p>★実践！ちえぶら体操！即効体調改善術</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自律神経を整える、肩こり・目疲れケア・骨盤の歪みケア ・エクササイズと体調、ホルモンの関係について 	実践（椅子に座ったまま可）
約15分	<p>★自分や周りにできること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーション（こんなとき、どうする？） ・みるみる仕事ははかどる！元気が出るポーズ 	講義と実践

料金目安	<p>【30人まで】16.5万円（税込）</p> <p>【31人～50人】16.5万円＋ （4,400円×31人目～の参加人数）</p> <p>※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。</p>
その他	<p>※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</p> <p>※各自、筆記具やお飲み物などご持参ください。</p> <p>※テキスト「KO-NENKIの教科書」p44(WEB版)をご活用いただけます(冊子でご利用の場合は500円/冊)</p>

連絡先 : info@chebura.com

【女性の健康】女性ホルモンと体のトリセツ ～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

女性ホルモンの変化とカラダの悩みを知り、体操で自ら体調管理を行うことは、本人だけでなく家庭や職場にとっても必要なこと。健康を後押しすることは、周りの方々の笑顔にもつながります。

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参加者同士でも、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。それは、コミュニティ作りにもつながります。

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35分	★女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 女性ホルモンの役割 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20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の改善に） <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35分	★笑顔で過ごす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ワーク 自分や周りにできること / コミュニケーション 元気が出るポーズ など 	講義&実践



オンライン講座イメージ

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	※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 ※各自、筆記具やお飲み物などご持参ください。

連絡先 : info@chebura.com

【男性の健康】 男性更年期セミナー ～正しく知って体調管理～

セミナーの概要

1 男性更年期を正しく理解、働きやすい職場へ

働き盛りの世代に起こる男性更年期について、正しい知識を学びます。不調の背景を理解すること、対策ケアに取り組むことは、組織のリスクマネジメントにつながります。

2 セルフケア習慣が、集中力と判断力を高める

運動・食事・セルフケアを学び、働く世代の健康意識を底上げ。健康力の応援は、集中力・判断力の向上、チームの活性化にもつながります。

カリキュラムイメージ【90分の場合】

時間	内容	備考
約45分	なぜ今「男性の健康」を学ぶのか ★基礎知識編 男性の健康とホルモン変化を知る ・一生を通じたテストステロンの変化 ・男性更年期の主な症状とセルフチェック ・メンタルヘルスと男性ホルモンの関係 ・医療機関にかかるコツ/間違いやすい疾患との違い	講義
約30分	★実践！今すぐ使える体調管理法 運動：テストステロンを維持する運動習慣 食事：「やる気」を支える栄養バランス 睡眠&呼吸：自律神経を整え、深く休むコツ 生きがい：心のエネルギーを保つヒント	実践（運動は、椅子に座ったまま、またその場で立って可）
約15分	★組織とコミュニケーション ・自分や周囲にできることを考える ・やる気がでるポーズ	講義



集合研修
オンライン研修
どちらも可！



講座イメージ



オンライン講座イメージ

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	※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 ※各自、筆記具やお飲み物などご持参ください。

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。

管理職のためのマネジメント研修 “健康課題を知る・支える”

セミナーの特徴

1 見えにくい不調に気づき、
安心して働ける職場へ

女性特有の体調変化（PMS・妊娠・出産・更年期）や**男性の更年期**について学び、職場で起こりやすい“見えにくい不調”への理解を深めます。
また、体調管理のスキルは集中力や判断力を高め、仕事の効率向上にもつながります。

2 アクティブな体験型

座学だけでなく、呼吸や体操を取り入れた体験型のスタイルで進行。部署や立場を超えたコミュニケーションが自然に生まれ、「健康」という共通テーマを通じて、職場の関係構築や業務連携もスムーズに。

集合研修
オンライン研修
どちらも可！



講座イメージ



オンライン講座イメージ

カリキュラム案（90分の場合）

時間	内容	備考
約30分	<ul style="list-style-type: none"> なぜ今「健康×働く」なのか ★女性と男性の健康の基礎講座 一生を通じた男女の性ホルモン変化 男性にもある更年期について 月経前（PMS）、妊娠～出産後、更年期に起こること 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） 	講義
約15分	<ul style="list-style-type: none"> ★実践 ちえぶら体操！即効体調改善術 自律神経を整える・肩こり解消・集中力アップの体操 	実践 イスに座って可
約30分	<ul style="list-style-type: none"> ★マネジメントの視点！支える組織とは？ すれ違いや誤解が起こる理由 声かけ・配慮・制度活用のポイント 男性管理職としてのかかわり／ジェンダー視点 他社事例について 	講義
約15分	<ul style="list-style-type: none"> ★自分や周りにできること コミュニケーションのヒント みるみる仕事はかどる！元気が出るポーズ 	講義と実践

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 パソコンやスマートフォンなど
料金目安	お問い合わせください
その他	テキスト「KO-NENKIの教科書」p44(WEB版) をご活用いただけます (冊子でご利用の場合は500円/冊)

株式会社ウェルネスシアター
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。

●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



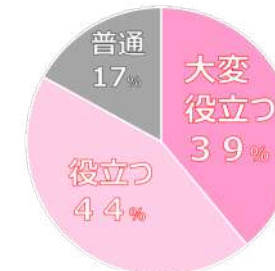
満足度
100%

仕事のやる気における役立ち度



83%の方が
仕事のやる気が
向上すると回答!

キャリア形成における役立ち度



83%の方が
今後のキャリアを
形成する際に
役立つと回答!

セミナーの様子



代表プロフィール



永田京子 (Kyoko Nagata)

ちえぶら 代表

株式会社ウェルネスシアター代表取締役

更年期トータルケアインストラクター

- ◇著書「ふりまわされない!更年期(旬報社)」
- 「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4万人超)

【講演や動画講座の導入企業】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 Eテレ「あしたも晴れ!人生レシピ」、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●

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。全国の企業や医療機関、自治体などで講演を行い8万人以上が受講している。カナダで開催の国際更年期学会等で発表するなど、国内や海外で広く活動。最新の著書は、『ふりまわされない!更年期(旬報社)』日本だけでなく、台湾・韓国でも翻訳出版されている。「ちえぶら」は更年期を英語でいう“the change of life”の意。

●著書●



新聞掲載



メディア掲載



講演会の様子