

笑顔で働くための心と体のケア講座 ちえぶら体操付き！

セミナーの特徴

1 正しい知識と具体的な体調管理の方法

性ホルモンの変化と更年期の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と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 ・男女の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） ・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 ・更年期症状と間違いやすい病気、乳がん検診 ・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 ・自分や周りにできること ・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

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 ※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。

【男性更年期】心と体の健康セミナー

セミナーの概要

男性更年期の理解と実践的な体調管理の方法

男性更年期の症状と対処法、不調改善のために今すぐできる運動と食事のポイント、健康管理術など、働く男性が心も体も元気に過ごせる秘訣をお伝えします！

不調の起こる原因と対策を知り、自ら体調管理に取り組むこと、周囲も理解をすることは、働きやすさ、仕事の生産性、成長につながります！

カリキュラムイメージ【90分の場合】

時間	内容	備考
約20分	★男性の健康・更年期基礎講座 ・一生を通じたテストステロンの変化 ・男性更年期の症状と対処法 ・メンタルヘルスとテストステロン	講義
約20分	★男性更年期の対策（医療機関にかかるコツ） ・男性更年期と間違いやすい病気 ・男性更年期度チェック ・治療法について	講義
約25分	★実践！テストステロンを高める方法（生活編） ・運動による症状の対策ケア ・自律神経を整える、肩こり解消、スクワット ・食事と栄養補給について ・睡眠について	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	★働き続けるには体調管理もシゴトに。 ・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を考える ・やる気がでるポーズ！	講義



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

男性・女性の更年期 笑顔ではたらくための心と体のケア講座

セミナーの特徴

1 正しい知識と 体調管理の方法

女性・男性特有の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 自分のペースで 繰り返し学べる

ご自身のタイミングで、好きな時間に、何度でも、繰り返してご視聴いただけます。また、短時間で集中的にテーマの内容を学ぶことができます。

動画カリキュラム案（約25分）

時間	内容	備考
約11分	★男性の健康 基礎講座 ・一生を通じた男性ホルモン（テストステロン）変化 ・テストステロンの3つの働き ・「男性更年期」の心身に起こること ・間違いやすい病気と医療機関にかかるコツと目安・治療法 ・テストステロンを上げる！自分でできる対策ケア	講義
約11分	★女性の健康 基礎講座 ・一生を通じた女性ホルモン（エストロゲン）変化と更年期 ・PMS（月経前症候群）妊娠中～産後のホルモン変化 ・エストロゲンの役割 ・不調が起こる理由とさまざまな症状 ・間違いやすい病気と医療機関にかかるコツと目安・治療法 ・健康貯筋（運動・食事・睡眠）	講義
約3分	ちえぶら体操 ・性ホルモンを味方につける！スクワット ・みるみる仕事がかどる！元気が出るポーズ	実践

※動画の制作も承っております。内容・ご予算などお気軽にご相談ください。

更年期について

性ホルモンの加齢による変化

女性：エストロゲン（女性ホルモン）
男性：テストステロン（男性ホルモン）

初潮、閉経

変化が徐々に進行

婦人科受診の目安

項目	年齢	頻度	備考
1. 異常な出血	10	3	年
2. 閉経が来ない	15	3	年
3. 閉経が来たら	18	3	年
4. 骨密度が低下する	22	3	年
5. 骨の痛み、関節の痛み	24	3	年
6. 閉経が来たら	22	3	年
7. 骨密度が低下する	27	3	年
8. 閉経が来たら	27	3	年
9. 骨密度が低下する	27	3	年
10. 骨の痛み、関節の痛み	27	3	年

合計得点が50点以上の場合は婦人科受診の目安となります。

テストステロンの主な役割

- ・体をつくる
→筋肉・骨などの強さを維持
- ・心のバランスを保つ
→やる気・前向きな思考や決断力
- ・性功能を保つ
→性行動を可能にさせる

※動画提供イメージ

料金目安	16.5万円～（税込）※人数による ・動画（約25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 ●ご希望の場合 KO-NENKIの教科書（P 44）web版がつきます。 ●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） ●目的に合わせて内容はカスタマイズが可能です（追加料金がかかります）

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。

●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。

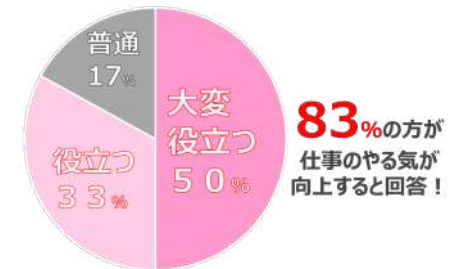
セミナーに対する評価（回答数78）

講座の満足度

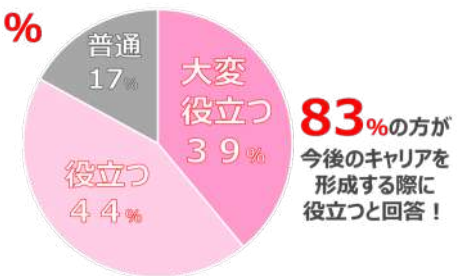


満足度
100%

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



NPO法人ちえぶら 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「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3,7万人超)

【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4万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●



メディア掲載



講演会の様子

新聞掲載