01 男女の更年期 心と体のケア講座

集合研修・オンライン
どちらも可
女性のみ、男性のみの講座も可

セミナーの特徴

1 正しい知識と、具体的な体調管理法

性ホルモンの変化と男女の更年期のカラダの変化を知り、
体操による体調管理法を実践します。健康を後押しする
ことは、従業員さまの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。

男女の更年期 心と体のケア講座（60分の場合）

時間	内容
5分	**★なぜ今、「働く×更年期」なのか。**
20分	**★女性の健康 基礎講座** ・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)
20分	**★男性の健康 基礎講座** ・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

時間	内容
5分	**★【実践】ちぇぶら体操！即効体調改善術** ・肩こりケア エクササイズと体調、ホルモンの関係
10分	**★自分や周りにできること** ・更年期とコミュニケーション ・【実践】みるみる仕事がはかどる！ 元気が出るポーズ

60分のプログラム案です。プログラムはカスタマイズが可能です。
お気軽にご相談ください。info@chebura.com

女性の健康・更年期 心と体のケア講座（60分の場合）

時間	内容
5分	**★なぜ今、「働く×更年期」なのか。**
20分	**★女性の健康 基礎講座** ・一生を通した女性ホルモンの変化 ・月経前（PMS)、妊娠・産後 ・更年期の不調が起こる原因と対策 ・閉経の前向きな捉え方
10分	**★【実践】ちぇぶら体操！即効体調改善術** ・自律神経を整える呼吸 ・肩こりケア ・尿もれ予防のケア エクササイズと体調、ホルモンの関係

時間	内容
15分	**★笑顔で過ごすためのライフハック** ・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・環境） ・ライフキャリアデザインワーク
10分	**★自分や周りにできること** ・更年期とコミュニケーション ・【実践】みるみる仕事がはかどる！ 元気が出るポーズ

60分のプログラム案です。プログラムはカスタマイズが可能です。
お気軽にご相談ください。info@chebura.com

男性更年期講座 ～今すぐ使える体調管理法～（60分）

時間	内容
5分	**★なぜ今、「働く×更年期」なのか。**
20分	**★男性の健康 基礎講座** ・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
10分	**★【実践】テストステロンアップの生活術** **・運動とトレーニング** 【実践】肩こりケア 【実践】ひざを痛めないスクワット エクササイズと心身の健康の関係

時間	内容
15分	**・食事のコツ** テストステロンの原料となる食品 **・睡眠のコツ** 【実践】自律神経を整える呼吸法 **・その他の生活でケア** 色・趣味・コミュニティとホルモン変化
10分	**★自分や周りにできること** ・更年期とコミュニケーション よくある質問 ・【実践】みるみる仕事がはかどる！ 元気が出るポーズ

60分のプログラム案です。プログラムはカスタマイズが可能です。
お気軽にご相談ください。info@chebura.com

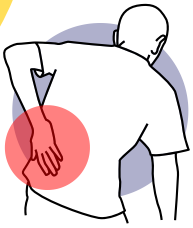
02

集合研修
オンライン
どちらも可

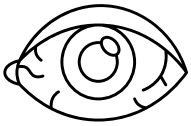
笑顔で働くための
肩こり・腰痛ケア実践講座

このような不調のケアにおすすめ！

肩こり



腰痛



目疲れ

肩こりや腰痛の原因を知り、ケア方法を実践します。
ストレッチ、適切な姿勢、効果的な運動法を学び、
日常の業務中に簡単に取り入れられる実用的な方法を
楽しく身につけます。

笑顔で働くための　肩こり・腰痛ケア実践講座

時間	内容
5分	**はじめに。** 肩がこる原因と対策 肩こり解消のポイント（肩甲骨）
20分	**実践！肩こりケアのエクササイズ** 1.肩ぐるぐる体操 2.バンザイストレッチ 3.目疲れケア（集中力アップ）
5分	**肩こり予防でできること** ・肩こりと骨盤の関係 ・姿勢と肩こり

時間	内容
5分	腰痛の原因と対策
10分	**実践！腰痛ケアのエクササイズ** 1.腰痛予防の姿勢と骨盤 2.ひねるだけ体操 3.腰痛予防のストレッチ
10分	**骨盤ケア** ・筋力・バランスチェック ・骨盤の歪みケア体操
5分	**運動の効果（不調の改善）** ・元気がでるポーズ

60分のプログラム案です。プログラムはカスタマイズが可能です。
かんたんな体操を行いますので、各自、お飲み物などご持参ください。

03

集合研修
オンライン
どちらも可

笑顔で働くための生活習慣（効果的な体調管理法）

運動や食事、睡眠を基本とした生活の中でできる具体的な健康法や体操方法をお届けします。
また、加齢に伴いリスクが上がる生活習慣病や、筋力・体力の低下を予防するための、今すぐできるケア方法をお届けします。

笑顔で働くための生活習慣（効果的な体調管理法）

時間	内容
5分	**はじめに。** 生活習慣と自己管理能力 心と体の健康と「運動・食事」
15分	**運動でケア** ・加齢で衰えやすい筋肉の部位 【実践】座りながら腿トレーニング 【実践】膝を痛めないスクワット ・ウォーキングの効果を高めるコツ
10分	**食事でケア** ・心の元気は気合いより栄養が大事 ・性ホルモンと似た働きをする食品（女性編 / 男性編） ・サプリメントの注意点

時間	内容
5分	心と体の健康と「睡眠と休養」
10分	**睡眠でケア** ・睡眠の質を高める方法 【実践】リラックスする呼吸法 ・眠ることを諦める（刺激制御法）
10分	**休養でケア** ・疲労や休養不足が引き起こす状態 ・集中力を高める休息の取り方 【実践】目と脳を休めるケア
5分	**まとめ：**笑顔で働くためには、体調管理もシゴトに！

60分のプログラム案です。プログラムはカスタマイズが可能です。
かんたんな体操を行いますので、各自、お飲み物などご持参ください。

＜料金目安＞

60分講座の場合

【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。
※ 現地開催の場合は講師の交通宿泊費が別途かかります。
※ 講演を録画し後日配信を希望される場合はお問い合わせください。
※ 英語での講演を希望の場合はお問い合わせください。

ちぇぶら

プログラムやご予算など、お気軽にご相談ください。
メール：info@chebura.com

＜実績＞

【導入企業】総務省、花王株式会社、日本IBM株式会社、株式会社パソナ、
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、日本電機株式会社（NEC）、電機連合、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、NEKKIE Asia
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

書籍

受講者のご感想

●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、通勤中や仕事中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。

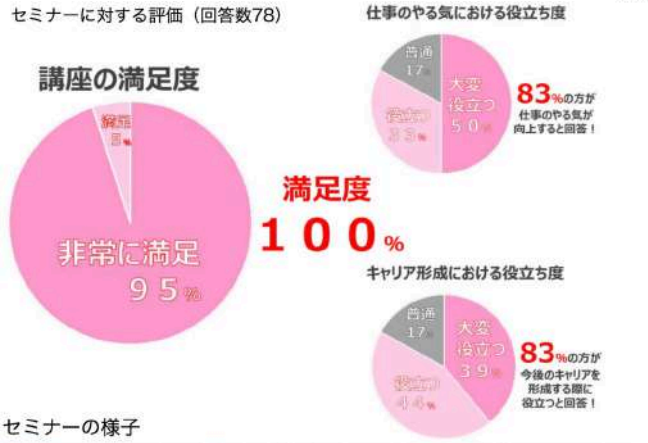
●男性更年期について初めて知った。講師の方の話に引き込まれてあっという間の１時間でした。

●自分自身、男性更年期の不調に悩まされていました。このような企画で理解が広まってほしいと願います。

●講義の内容はもちろん参考になったが、講師の方の話し方や表現の仕方に感心し学ばされた。参加して非常によかった。

●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。

ちぇぶら



セミナーの様子

企画担当者のご感想

●男女の更年期セミナー＋アーカイブ配信を実施

非常に参考になり、また明るく楽しいセミナーを誠にありがとうございました。
セミナー後、「どうして更年期と言いづらいか」という話が出て、「自分自身もこれから起こることや今起きていることとしても認めたくないところもあるのかもしれない、それはやはりネガティブなイメージが強いからだと気がついた」という感想を話し合っている参加者もいて、まさに更年期のタブーを破り、また、セミナーで印象がかなり変わったと感じてくれていたようです。また、一同永田様の明るく前向きなセミナーとお人柄に魅了されておりました。重ねまして御礼申し上げます。
これからアーカイブ動画も共有致しますので、更に社員ひとりひとり、また、職場での捉え方も変わっていくよう、せっかくの機会を頂きましたので、人事としてもサポートに努めたいと存じます。

PGIMジャパン株式会社様

開催報告

●男女の更年期セミナー ＋ 座談会を開催

先生には概案のご相談、研修1週間前、研修当日と計3回の打合せにご参加いただきました。
アドバイスや今までのご経験に基づく意見を積極的に挙げていただいたことで、企画の詳細を詰めることができ、大変助かりました。
また座談会という初の試みに不安な気持ちもありましたが、「必ずフォローします」との力強いお言葉に、私たちも自信をもって研修開催に臨むことができたと感じています。
結果として、講師への満足度98.2%、研修の役立ち度96.5%と社員にとっても有意義な研修とすることができました。

株式会社ドコモCS関西様
（300名以上がオンラインで参加）

開催報告

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

「ちぇぶら」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。