

女性ホルモンと体のトリセツ (ちえぶら体操付き)のご案内

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。

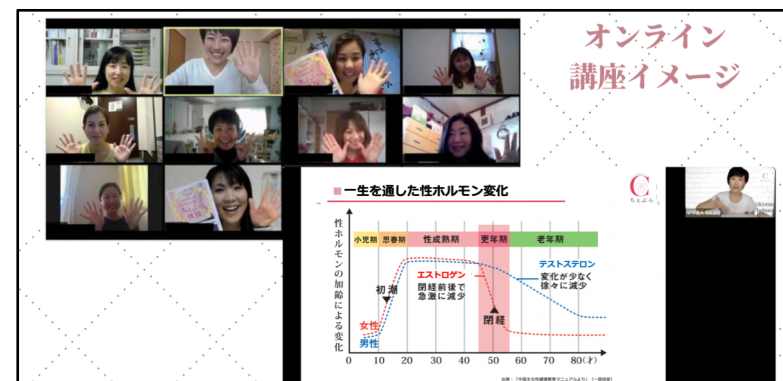
集合研修
オンライン研修
どちらも可！



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30分	★女性ホルモンの基礎知識 <ul style="list-style-type: none"> 一生を通じた男女の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30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 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

オンライン講座イメージ

必要なもの	各自：筆記具、水分補給用のお飲み物。 オンラインの場合は、パソコンやスマートフォンなど
料金目安	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

※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。

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かりやすかったです。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。

NPO法人ちえぶらについて

「ちえぶら」は、更年期を英語で言う「the change of life」の意。女性の健康・更年期を、正しい情報と対策エクササイズでサポートするNPO法人です。更年期をチャンスにして、人生100年時代を愉しむ土台を作ります。(代表理事：永田京子)

【講演実績】総務省、花王株式会社、日本IBM株式会社、株式会社パソナ、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「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、
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



NPO法人ちえぶらHP



講演会の様子