

指導(活動)分野	女性ホルモン基礎講座				指導	披露	講義
ふりがな	はだ きよか				登録番号		
氏名またはグループ名	羽田 清風				G - 11		
指導(活動)内容	・女性特有の更年期の基礎知識を“わかりやすく”“楽しく”学び、時間も道具も使わず日常に取り入れやすい対策ケア「ちえぶら体操」を実践します						
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず		
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・NPO 法人ちえぶら認定 更年期ライフデザインファシリテーター ・2020年9月～中区内で講座の指導経験あり						
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 応相談 ・交通費 なし						

【プログラムの一例】

女性ホルモンとカラダのトリセツ～ちえぶら体操つき～ 定員:15人 所要時間:90分

- ① 女性ホルモンとカラダのトリセツ
(男女の一生と更年期、性ホルモンの役割、症状、前向きな捉え方)
- ② 実践！今すぐ使える「ちえぶら体操」
(自律神経を整える呼吸法、肩こり解消法、骨盤ケア)
- ③ 健康でいきげんに暮らすためのライフハック



・「ちえぶら」とは、「更年期」を英語でいう「the change of life」の略



【街の先生からひとこと】人生100年時代となる中、更年期を“人生の転機”として捉えた“楽しい”講座です！！内容は当事者アンケートや医師の監修を踏まえたプログラムで、これまでも2万5千人以上が受講。企業、官公庁、学校(PTA)などでも好評開催されています。NHK Eテレでも「ちえぶら体操」が取り上げられました。心身の健康にとって「ヘルスリテラシー」「セルフケア能力」を高めることが重要であると再認識される今、ぜひ中区の皆さまにもお届けしたい講座です！

