



■『働く女性のセルフケアプログラム』 4テーマ／全7講座のラインナップ

テーマ1：ヘルスリテラシーの向上（座学セミナー）

➤ 『女性特有の不調との向き合い方』

女性の身体の特徴を学び、不調予防や改善に取り組む意識を向上させることで、適切な業務体制・認識基盤づくりをおこなうことを目指します。マネジメント層や男性にもお薦めの内容です。



テーマ2：内臓機能へのアプローチ

➤ 『女性の体とライフステージに寄り添うセルフチネイザン ～7の倍数ごとの変化に対応～』

東洋医学由来の「チネイザン」という腹部セルフマッサージで、婦人科系の不調を中心に実践的アプローチをおこないます。

➤ 『美腸ナースが教えるセルフ腸もみ』

現代女性の不調と深いかわりがある「腸」「腸内環境」にフォーカスし、座学と実践で腸活方法の習得を目指します。



テーマ3：ゆがみ、姿勢の改善

➤ 『背骨・骨盤セルフケア ～生理不順・PMS・更年期等へのアプローチ～』

自律神経が集中する「背骨」「骨盤」にフォーカスしたほぐしや調整のボディワークにより、女性が抱きやすい婦人科系不調の予防と改善を促します。

➤ 『ゆがみ調整ストレッチ＆ウォーキング ～姿勢を整えアンチエイジング～』

女性の健康課題と歩き方・姿勢は密接な関係があります。不調が起こりにくい正しい立ち方や座り方、歩き方のフォームを習得し、日常生活の不調改善とアンチエイジングに繋げていきます。



テーマ4：コロナ禍による不調の改善

➤ 『脱・下半身冷え！リズム運動』

リモートワークや自粛生活による活動量の低下は、下半身の冷えにつながり、婦人科系不調の原因となることも。「歩行」や「呼吸」によるリズム運動で、冷えの改善とともに心身のバランス力を高めることを目指します。



➤ 『美肌・顔印象アップ講座 ～心身をポジティブに～』

心身の状態が表れやすい「肌」にフォーカス。印象力のアップと心身の活性効果を目的に、セルフチェックの方法や、リフレッシュ、美肌美顔のためのセルフマッサージを習得します。



■プログラム概要

実施時間： 各講座とも 60 分間（講義 10 分＋運動実技 45 分＋質疑応答 5 分）※テーマ1は講義のみ。

実施方法： オンライン・集合型いずれも対応可

定 員： オンライン 95 名、集合型 50 名

費 用： 1 講座につき 110,000 円（税込）～

・オンライン開催の場合、アーカイブ（見逃し）配信は 1 か月間 33,000 円（税込）～となります。

・集合型の場合、東京・神奈川・埼玉・千葉以外での開催は別途交通費がかかります。

・オプションとして開催後の参加者アンケート調査を実施します。110,000 円（税込）～

プログラムの詳細はこちら >> <https://www.tipness-partner.jp/plan/wvawacbw4veiwb8g.html>

■株式会社ティップネス 会社概要

会社名：株式会社ティップネス／本部：〒108-0073 東京都港区三田 3-13-16 三田 43MT ビル 14F

創立：1986 年 10 月／代表者：酒巻 和也／事業内容：フィットネスクラブの経営／店舗数：直営店 167 店舗、受託施設（指定管理含む）15 施設