



2022年6月23日  
株式会社ティップネス

## 女性の活躍推進をサポートする、ティップネスの法人向け新プログラム 『働く女性のセルフケアプログラム』を6月23日より提供開始 4つのテーマ・全7講座で、女性特有の不調や、心身の活性化にアプローチ

関東・関西・東海地区に総合フィットネスクラブおよび24時間トレーニングジムを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都港区、代表取締役社長：酒巻 和也）は、女性の活躍推進に積極的に取り組む全国の企業に向けて、『働く女性のセルフケアプログラム』を、6月23日より提供開始します。

### ■ 女性特有の身体の変化を踏まえ、セルフケア方法の習得と企業内の健康リテラシー向上を目指す

女性の活躍推進が叫ばれる中、コロナ禍は女性の雇用情勢悪化に大きな影響を与えました。女性が働きやすい職場環境の整備をはじめ、女性の能力発揮や意識向上への取り組みは、多くの企業にとって、いまや成長に欠かせない従前以上の重要課題として認識されています。

当社はこれまで、働く女性の健康増進を支援する共創プロジェクト『HER-SELF 女性の健康プロジェクト®』（<https://her-self.jp/>）への参画など、女性の活躍推進やその啓蒙活動に注力してきましたが、さらにこの度、企業のニーズに応える形で、女性特有の健康関連課題に特化したプログラムの提供を開始します。



『働く女性のセルフケアプログラム』は、ライフステージに応じた女性特有の身体の変化を踏まえ、企業内における健康リテラシーの向上と、女性自身が不調や悩みに対するセルフケア方法を習得することを目的としています。講座は、女性だけでなく男性にも学んでほしい座学セミナーをはじめ、婦人科系の不調の予防・改善や、心身をポジティブに保つための美肌・顔印象アップ法など、実技を交えた実践的なラインナップを揃え、働く女性の環境向上とセルフケアをサポートします。

当社は今後も、女性の活躍推進および健康に関する啓蒙活動やサービスを展開し、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を実現してまいります。

## ■『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。

#### ➤ 『美腸ナーサ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/wvawacbw4veiw8g.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