

女性アスリートの身体（カラダ）の学校4

試合で勝てるからだに！

女性アスリートのコンディショニングと栄養

2023年7月22日(土)10:00~12:00

部活動単位でのご参加も大歓迎です



自分の身体(からだ)について正しい取り扱い方をを知り、
楽しいスポーツ生活を送るための知識を一緒に学び、習得してみませんか。

競技向上を阻む
女性アスリートとの
三主徴とは



月経周期と
コンディション



ナプキン

月経カップ

エネルギーの
摂取不足からおこる
問題点とは



講師:黒井 春菜さん

- ・株式会社 eat Link代表取締役
- ・管理栄養士
- ・アスリートフードマイスター2級
- ・日本知的障がい者陸上競技連盟専属栄養士



食で世界を笑顔

【会 場】 宮崎市男女共同参画センター 視聴覚室

【定 員】 どなたでも40人 ※会場参加及びリモート参加

【その他】 参加費 無料、託児 無料(要申込)

【締 切】 研修会申込:7/15(土) 託児申込:7/8(土)



講座申込QR



当日は講演会の様子をYouTubeチャンネルでライブ配信いたします。
事前お申込者限定の視聴となります。詳しくは裏面をご覧ください。

宮崎市男女共同参画センター「パレット」

Tel.0985-25-2055 〒880-0879 宮崎市宮崎駅東3丁目6-7