

女性アスリートの 身体(カラダ)の学校



女性アスリートには三主徴(エネルギー不足、視床下部性無月経、骨粗しょう症)と呼ばれる問題が存在します。第2次成長期を迎えるジュニア時代こそヘルスマネジメントが必要です。

成長期を迎えるアスリート、女性アスリートが競技力向上や女性の健康権利のために気をつけなければならないことは何なのかを一緒に学びましょう。



講師: 明野慶子さん

- ・宮崎県立日南病産婦人科医長
- ・日本産科婦人科学会 専門医
- ・日本スポーツ協会公認スポーツドクター
- ・日本周産期・新生児医学会新生児蘇生法「専門」コースインストラクター

摂食障害 貧血
骨への影響
月経不順



骨密度・体組成計 測定

みんなの健康ステーション
そうごう薬局

体組成計を使用する目的

結果用紙では、栄養状態に問題がないか、体がむくんではいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、詳細な分析ができる項目を提供します。

無料測定会

※足裏(裸足)で測定を行います

日時: 令和6年7月27日(土) 10:00~12:30

会場: 宮崎市男女共同参画センター 視聴覚室ほか

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: 講習会申込: 7/20 (土) 託児申込: 7/13 (土)



部活動単位でのご参加も大歓迎です



当日は講演会の様子をYouTubeチャンネルでライブも配信いたします。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



講座申込

