

女性ライフセーバーの体調管理へ
女性アスリートの月経困難症セミナー開催 参加者募集

JLA スポーツ本部
スポーツ育成/アンチ・ドーピング委員会

昨年に引き続き今年も女性アスリートセミナーを開催いたします。昨年は女性アスリートや女性指導者だけではなく、男性指導者も参加し、女性アスリート特有の健康問題とその解決法を学び、実際にクラブでの実例を交えての活発な質疑応答がおこなわれました。正しい知識と自分に適切な体調管理は、自分の体の負担を軽くします。女性アスリートや女性指導者はもちろん、男性指導者もぜひ知っていただきたい内容です。ご参加お待ちしております。

(1) 日時・時間

6月14日 木曜日 19時00分～(講義 1時間半を予定)

(2) 場所

神明いきいきプラザ <http://shiba-ikiiki.com/shinmei/access/> (会場 交通アクセス URL)
最寄り駅 浜松町駅 (JR 京浜東北線) 徒歩4分
大門駅(都営地下鉄) 徒歩4分

(3) 講演内容

「女性アスリートのコンディショニング」
国立スポーツ科学センター スポーツ科学部研究員 中村真理子先生

(4) 参加費

無料

(5) 参加資格

JLA 会員

(6) 申し込み方法 メールにて事前申し込み(定員50名)

宛先:jla-hpt@jla.gr.jp
件名:『6月14日講演参加』
本文:参加氏名・所属クラブ

(7) 参加をご希望される場合は上記内容をご記入のうえ、個人、もしくはまとめてでも構いません。ご連絡をおまちしております。

【問い合わせ】日本ライフセービング協会事務局
電話:03-3459-1445 E-mail: jla-hpt@jla.gr.jp