

スポーツを通じた女性ホルモンコントロールと 男女平等の活躍を目指して ～座学&実践～

日時 12月17日(土)
17:40~20:30【開場17:20】

場所 佐賀商工ビル 7階 会議室
【佐賀市白山二丁目1番12号】

対象 テーマに関心のある方

定員20名

参加費無料

※定員になり次第締切らせていただきます。

【第1部】 17:40~19:00

座学セミナー

講師：女性ホルモンアドバイザー
元プロバレーボール選手



佐田樹理さん

※セミナー後、個別相談コーナーを設けます。

【第2部】 19:10~20:10

軽運動・実践

講師：ピラティス指導員・健康運動
実践指導者・トレーナー



徳島幸則さん

※軽く運動できる格好でご参加ください。

女性ホルモンのメカニズムやコミュニケーションのあり方について、元プロバレーボール選手であり、女性ホルモンアドバイザーである佐田樹理さんより講話してもらいます。スポーツ選手・指導者、子育て中のパパさん・ママさん、聴講→即実践できる内容のお話です。併せて、コロナ禍により屋内生活の時間が増えた方に向けて、ピラティス指導員で健康運動実践指導者の資格を持つトレーナー・徳島幸則さんより、心と身体のバランスを重視したピラティスとセルフトレーニングの手法を器具を使って実践で指導してもらいます。スポーツのみならず、仕事や家庭で直ぐに実践でき、お役立ていただけるセミナー企画です！

その日は生理だからって、諦めていませんか？

女性自身が自分のホルモンバランスとコントロール手法を正しく理解することで、自分の力が最も発揮されるタイミングに合わせてスケジュールを調整し、更に活躍できる環境をつくることができます！

スポーツに関わる女性や指導者・保護者様へ

月経やホルモンバランスをコントロールすることで、日ごろのトレーニングから試合本番に向けて効果的にチャレンジできるノウハウ・ヒントに気づくことができます！

屋内生活の時間が増え、心と身体のバランスは崩れていませんか？

第2部では、簡単な器具(ゴムバンド)を使って、屋内で効果的に実践できるセルフトレーニングの手法を伝授します！

女性に寄り添い(メンターシップ)、男女平等に活躍できていますか？

女性の体のメカニズムを正しく理解し、寄り添ったコミュニケーションで、組織内、家庭内、夫婦間、親子間の絆を深めることで、更に女性が活躍しやすい環境をつくることができます！

◎必要事項(①参加者氏名・ふりがな、②電話番号、③所属があればチーム名、④佐田先生の個別相談希望の有無)を記載の上、E-Mail(naoki767813@gmail.com)でお申し込みください。

※お申込み際にいただいた個人情報は、当セミナー運営のみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。

【新型コロナウイルス感染症拡大防止に関するお知らせとお願い】

- ・当日体調が悪い方、発熱、咳などの症状がある方は参加をご遠慮ください。
- ・会場では、受付時の検温、マスクの着用、手指消毒のご協力をお願いします。
- ・感染拡大状況等により、内容の変更や中止をする場合があります。

日清倶楽部

私達は、サッカーというスポーツを通じて、部員の健康維持・体力・資質の向上及び部員相互間の人間関係を円滑にしていくとともに、部の運営を通じサッカー競技の普及拡大に努めることを第一の目的とし、その達成のため、他のサッカー競技者・チーム及びスポーツ関係団体等の模範と成り得る組織づくりを目指し、1971年に創部し、2021年に創部50年を迎えました。サッカーは男性だけのスポーツではありません。部には女性も多く在籍し、2022年にレディースチームも創部し、男女ともに一緒に楽しく練習・活動を行っています。

☎ : naoki767813@gmail.com <古賀>

TEL : 090-5733-3993 <古賀> 080-4694-2638 <末益>

お申込み・お問合せ先 →→→