



鳥取大学医学部附属病院 スポーツ医科学センター主催 / 米子市共催
考えよう、わたしのカラダ・わたしの未来
～思春期の今だから大切にしたい、
こころと身体のセルフケア～

「がんばるわたし」をもっと大切にするために・・・

成長期の女性アスリートには、身体にも心にも気をつけたいサインがあります。
無理をしていませんか？ 無月経、疲れやすさ、食事の偏り、不安やプレッシャー…。
正しい知識とケアで、自分の未来を守ることができます。この講座では、専門家の講演と現役アスリートの声を通して、思春期だからこそ知っておきたいセルフケアのヒントをお伝えします。
保護者・指導者の方のご参加も歓迎です！



2025年 8月16日(土)

対 象 小学生高学年～高校女子アスリート
および保護者・指導者

会 場 米子市立図書館 2F 会議室
〒683-0822 鳥取県米子市中町8

お車でお越しの方は、米子市役所駐車場をご利用ください

時 間 13:30～15:30

講演 1 部

- ・ 思春期女性アスリートの身体メンテナンス
医師 佐藤 絵理 氏
- ・ 女性アスリートの“こころ”を支える
臨床心理士 太田 真貴 氏
- ・ 現役女性アスリートの実体験
トランポリン選手 長澤 萌栞 氏

講演 2 部 トークセッション

- ・ わたしの実体験から学んだこと
- ・ フリートーク、Q&A、意見交換など

【お問い合わせ】

鳥取大学医学部附属病院スポーツ医科学センター

☎ 0859-38-7750

<https://www2.hosp.med.tottori-u.ac.jp/tsa/>

〒683-08504 米子市西町 36-1



お 申 し 込 み

事前要申込

右の QR コードから又はホーム
ページからお申込み下さい。

参加費無料

