



# 健やかに強くなる!

## 体験型女性アスリートサポートセミナー

このセミナーは、「公益信託 タニタ健康体重基金」の助成を受けて開催しています。

開催日時

2023年3月4日(土)  
12:00 ~ 16:00

開催場所

北海道大学医学部  
百年記念会館  
(札幌市北区北15条西7丁目)



### 主催

北海道大学病院スポーツ医学診療センター  
北海道女性アスリート支援ネットワーク

### 後援

北海道、札幌市

### 運営協力

大塚製薬株式会社

### 講師

川端絵美 (オリンピック・アルペンスキー)  
寒川美奈 (北海道大学大学院保健科学研究院)  
蜂谷 愛 (天使大学看護栄養学部栄養学科)

### 司会

後藤佳子  
(北海道大学病院スポーツ医学診療センター / 新札幌整形外科病院)

### 参加定員

現地 **50** 名 / オンライン **80** 名  
(オンライン参加はセミナーセッションのみ)

### 参加料

現地・オンライン共に **無料**

### 参加資格

女性アスリートやその指導者、家族・保護者

### スケジュール

#### ① 12時00分～13時00分

##### 体験型セッション

- 食事バランスチェック
- 補食アイテムの紹介
- 筋肉量・脂肪量の測定
- 困りごと相談ブース

#### ② 13時00分～14時30分

##### セミナーセッション

- 北海道における女性アスリートの健康問題と課題 (後藤佳子)
- オリンピアン経験談とこれからのアスリートへのメッセージ (川端絵美)
- 今日からできるスポーツ栄養 (蜂谷愛)
- これからの女性アスリート支援体制 (寒川美奈)

#### ③ 14時30分～16時00分

##### 体験型セッション

- 食事バランスチェック
- 補食アイテムの紹介
- 筋肉量・脂肪量の測定
- 困りごと相談ブース

※構内は一般車両入構不可で、駐車場はございません。  
公共交通機関でお越しください。



### 申し込み方法



申し込みフォーム  
(<https://forms.gle/jSWAXYXhuh8rMLB98>)  
へお申し込みください。

申し込みフォームに入力頂き、確認メールをお送りして申し込み確定となります。オンライン参加の場合、セミナーセッションのみのご参加となります。また、定員になり次第締め切りとさせていただきます。

連絡・問合せ

〒060-0061 札幌市中央区南1条西5丁目7番地 愛生館ビル5階  
一般社団法人 身体開発研究機構 (担当: 瀧澤)

電話: 011-200-5400 Fax: 011-200-5402  
E-mail: info@pd-r.org