



医療法人社団あんしん会

あんしんクリニック
リハビリテーション科

参加
無料

申込
必要

女性アスリート向け 講演会

知って おきたい F A T の知識

Female Athlete Triad

日時

8月25日(土)

▶開場 17時30分

▶開演 18時00分

会場

あんしんクリニック
リハビリテーション室
シティタワープラザ神戸三宮 4F

対象

女性アスリート

※スタッフも女性のみです 安心してご参加ください

一部 18時00分～

FAT (女性の三主徴) について

- ・FATとは?
(無月経・エネルギー不足・疲労骨折)
- ・FATの原因と対策
- ・月経について

二部 19時00分～

性別の違いから考えた
コンディショニングづくり

- ・月経痛・月経前症候群 (PMS) について
- ・月経周期によるパフォーマンスの変化
- ・月経周期から考えたコンディショニングづくり

講師 若井 麻歩

(あんしんクリニック 理学療法士)

がんばっているのに、結果が出ない
がんばりたいのに、やる気が出ない

もしかしたら**ホルモン**が関係してるかも？

女性は毎月の月経周期に伴ってホルモンが
変化します。そのホルモンによって、心も
身体も影響を受けています。

自分の身体と心の調子を知って
もっと強く・上手になるう！

申込方法

参加希望の方はメールに必要事項をご記入の上、
お申し込みをお願いします。(定員 50名)
※保護者の方も是非、一緒にご参加下さい。

メール

anshin-fat@anshin-clinic.com

必要事項

氏名・参加人数・年齢・競技名・現在困っていること 聞いてみたいこと

主催

あんしんクリニック リハビリテーション科 スポーツ内科班

問合せ先

医療法人社団あんしん会 あんしんクリニック ☎ 078 - 251 - 5959



女性アスリート向け講演会
参加申込みメールアドレス