

知っておきたいスポーツと健康

女子中高生のための カラダの教室

このセミナーでは、スポーツをする女子中高生が知っておきたい、カラダの基礎知識と健康管理について紹介します。ご自身のカラダと向き合い、学んでみませんか？

講師 **高尾 美穂**
(産婦人科医・医学博士・産業医)



事前申込制
**参加費
無料**

交通費等は参加者負担

令和7年
8月10日(日)
13:00~16:30

国立オリンピック記念青少年総合センター
国際会議室 東京都渋谷区代々木神園町3-1

申込
締切

7月18日(金) 16:00(先着順)

対象・定員

- ・スポーツをしている女子中高生（部活動やクラブ活動など）及びその保護者等
 - ・男女共同参画センター等女性関連施設の職員及び地方自治体の男女共同参画推進担当職員
- 計70名

申込
方法

右記リンクまたはQRコードから、NWEC ホームページにアクセスの上、申込フォームよりお申込みください。
<https://www.nwec.go.jp/event/event/nwecsport.html>



基調講演

未来の私が輝くために！

女子生徒のためのスポーツ&ヘルスケア講座

女性にとって一生役立つ健康知識

講師
高尾美穂

産婦人科医・医学博士・産業医
女性のための統合ヘルスクリニック「イーク表参道」副院長
働く女性の産業医として内閣府男女共同参画局・人事局などで職員研修を担当
長年ヨガを愛好し、多くのヨガインストラクターを指導
YouTube「高尾美穂からのリアルボイス」では、女性のお悩みに答え、
楽に生きられる考え方を配信している

講義

なりたい私を叶えるための、カラダづくり講座

健康も、パフォーマンスも、すべては毎日の食事から
我慢しない！賢く食べて、未来の扉を開きましょう

講師
片岡沙織

神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科講師
博士（健康科学）。管理栄養士、公認スポーツ栄養士
神奈川県立保健福祉大学栄養学科卒業後、同大学院
博士前期課程修了
病院勤務を経て、青森県立保健大学栄養学科助手と
並行し青森県立保健大学大学院にて博士（健康科学）
を取得
2017年～国立スポーツ科学センターハイパフォーマンス・サポート事業栄養スタッフ
2021年～現職

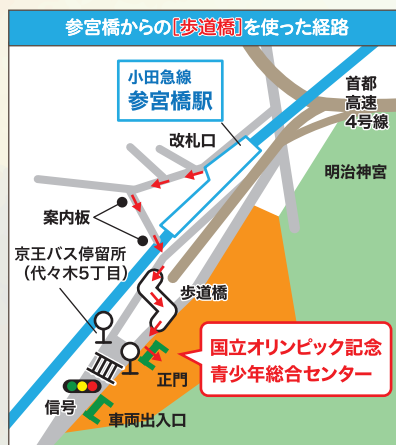
ワーク

クイズやゲームで楽しく学びましょう



都合により、プログラムを変更・中止することがあります。

交通案内／Access



電車

小田急線「参宮橋駅」下車徒歩約7分
地下鉄千代田線「代々木公園駅」下車
(代々木公園方面4番出口) 徒歩約10分

お問い合わせ



独立行政法人 国立女性教育会館
National Women's Education Center of Japan

埼玉県比企郡嵐山町菅谷 728 TEL : 0493-62-6725
Email : ml.nwecsport@nwec.go.jp
URL : <https://www.nwec.go.jp/event/event/nwecsport.html>

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

(2025.5)