

# 女性スポーツセミナー

◎松本市女子野球タウン推進事業の一環として開催します◎



女性アスリート特有の問題「女性アスリートの三主徴」とは？

**開催日時**

令和6年2月10日(土)

午後1時30分～3時30分(午後1時15分 受付開始)

**会場**

松本市中央公民館(Mウイング)

3階 大会議室3-2

**定員・対象**

50名・中学生以上(性別不問)

**参加費**

無料

**申込方法**

2月9日(金)までにQRコードまたはお電話でお申込みください。



## 第1部

講師  
**中島 節子 氏**  
(松本大学 人間健康学部  
スポーツ健康学科 准教授)



「スポーツ選手の月経への  
向き合い方」

## 第2部

講師  
**沖本 玲子 氏**  
(公認スポーツ栄養士)



「女性スポーツ選手に必要な  
栄養と食事の摂り方」

協賛企業

株式会社 **信州グリーン**

市民タイムス

phiten

清 マルセイ住宅  
株式会社

株式会社テレビ松本ケーブルビジョン 株式会社ライフデザイン 株式会社アスピア  
大塚製薬株式会社 有限会社ワールドドリーム タカオ株式会社

主催：松本市、松本市女子野球タウン事業実行委員会  
問合せ：松本市女子野球タウン事業実行委員会(松本市スポーツ事業推進課内)  
TEL：0263-45-9511/FAX：0263-45-1024/MAIL：sports@city.matsumoto.lg.jp