

# プロから学ぶ！心と身体のリフレッシュ法♪

～産婦人科 スポーツドクター×スポーツトレーナー  
初コラボレーション～

平成29年12月10日(日) 10:00～12:00



講師：井上 聡子 さん

産婦人科専門医。スポーツドクター。  
さとこ女性クリニック院長。  
小学校から大学まで毎週講話を開いている。

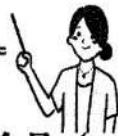
◎女性の身体 月経周期に伴う心と身体  
の変化についてお話いただきます。



講師：芹川 武志 さん

せりかわ整骨院院長。スポーツトレーナー。  
山形県スポーツタレント発掘事業ドリームキ  
ッズパフォーマンスコーチ。

◎女性のライフサイクルに合わせたコンディ  
ショニング方法及び簡単ストレッチについて  
お話いただきます。



コーディネーター：壽賀 紘子

実施団体コスモス∞会員。(コスモス∞は、2か年のフェアラ大学第8期修了生からなる団体。) 第8期の担当者として、8期生に接遇・コミュニケーション・人との縁の紡ぎ方等を中心に指導。その後も様々な分野でトークセッション及び講師を務めている。

◎女性だけではなく男性にとっても「知れて良かった♪聞いて良かった♪楽しかった♪」と  
言っていたりするような内容にしたい！と、会員一同精一杯務めさせていただきます。



会場：山形市男女共同参画センター フェアラ 5F 視聴覚室  
(山形市城西町 2-2-22)

定員：30名程度(先着順)、参加無料

\*お子様連れの方は、年齢等によって別途ご案内がありますので申込の際に  
お伝えください。

申込先：山形市男女共同参画センター フェアラ

TEL 023-645-8077 (受付時間：午前9時～午後5時/祝日除く)

問合せ：コスモス∞(実施団体) 壽賀 (cosmos8\_inmylife@yahoo.co.jp)

フェアラは、山形市が運営している公共施設です。広報やまがたや山形市ホームページに各種事業を随時掲載  
しています。また、個人情報適切に管理し、当該事業の業務以外には使用しません。