

令和5年度健康セミナー 生涯学習公開講座

講演会

「身体と心と向き合う方法」 ～健やかさを得る～

オリンピック選手として活躍された室伏由佳さん。

その活躍は、病気、ケガ、そして原因不明の腰痛と戦いの日々でもありました。
アスリート時代の経験やスポーツ科学の視点を交え、心身の健康を保つことの大切さ
について語っていただきます。

講師

むろ ふし ゆ か
室伏 由佳氏

順天堂大学スポーツ健康科学部 准教授
スポーツ健康科学博士
株式会社attainment 代表取締役

中学生から陸上競技を始める。大学時代は円盤投で全日本インカレ4連覇や世界ジュニア大会6位入賞。その後ハンマー投も始め、両種目で当時の日本記録を樹立。

2004年アテネオリンピック女子ハンマー投に出場。世界選手権には両種目で出場を果たす。選手時代は腰痛や女性の健康課題に直面し2012年に競技引退。

現在、研究者としてアンチ・ドーピング教育、スポーツ心理学、やせた若い女性の健康リスクに着目した研究・教育活動を推進。スポーツと医学、健康などをテーマに講演や実技指導など幅広く活動している。マットピラティスの指導者資格を有している。

日時

12月9日 土

13:30～15:30(受付/開場 12:30～)

会場

ハワイアロハホール

(鳥取県東伯郡湯梨浜町はわい長瀬584)

会場MAP



※天候等の事情により講師リモート出演に変更の可能性が
あります。
※個人情報は本講座の事務にのみ使用します。

要申込

全席自由

定員300名(先着順)

要約筆記あり

申込方法 メール、FAX、電話、窓口、申込フォームにてお申し込みください。

●メール、FAX、電話、窓口の場合 以下の情報をお知らせください。

①名前 ②電話番号(複数人で参加される場合は全員の名前と電話番号が必要です。)

●申込フォームの場合 申込フォームにアクセスし必要事項をご入力ください。 申込フォーム



申込期間

10月30日(月)～12月1日(金)

手話通訳・託児の希望は11月17日(金)まで

問合せ

鳥取県立生涯学習センター(県民ふれあい会館)

〒680-0846 鳥取市扇町21

申込先

電話/0857-21-2331 FAX/0857-21-2267 mail/manabi@fureaikaikan.jp



センターHP