

# 「女性の健康づくりサポーター」 養成講座

理学療法士が伝える

## 女性のライフステージと 身体のメンテナンス方法

女性の健康づくりについて学び、  
その知識をご自身の健康づくりに活かす講座です。  
受講後は、「女性の健康づくりサポーター」としてご登録いただけます。

【日時】 第2回 令和5年12月13日(水) 18:30~20:00

【会場】 四谷保健センター 5階 多目的室 (新宿区四谷三栄町 10-16)

### <セミナー概要>

人生を健やかに生きていくために、女性の各ライフステージ（思春期から高齢期）で大切な健康知識を、講話と実技でお伝えします。人生100年時代を健やかに生きていくために、知識を得て、実践し、行動しましょう！

### <実技内容>

- ① 肩こりや頭痛を解消するためのストレッチ・運動
- ② 腰痛を予防・解消するためのチェックポイントとエクササイズ
- ③ 骨盤底筋体操

※動きやすい服装でお越しください。

【講師】 新田智裕先生 / 理学療法士

病院のリハビリテーション科勤務を経て、スポーツ選手からシニアまで、幅広い世代や状態のコンディショニングに従事。研究活動、講演活動など幅広く活躍し、講師歴多数。



【対象】 区内在住・在勤・在学の方 40名(先着順)

【申込み】 電話で問合せ先へお申し込みください。

【問合せ】 新宿区女性の健康支援センター (四谷保健センター内)

☎03 (3351) 5161 FAX 03 (3351) 5166



※本講座は、令和5年7月22日に四谷保健センターにて実施した「第1回 女性の健康づくりサポーター養成講座」と同じ内容になります。