

# 10代からの Life Design

～プレコンセプションケアってなあに？～

プレコンセプションケアは  
将来のあなた自身と未来の家族の健康を守り  
自分らしく生きるための重要なステップです  
アスリートは将来の健康も考えながら  
どのように自分のからだに向き合っているのか？  
その秘訣に迫ります！

お申込はこちら！  
(事前申込制)



申込期限  
**1/22 (水)**

定員 200名  
(申込順)

# 1/25 (土)

午前10時～12時  
(開場 9時30分)

会場

東洋大学  
赤羽台キャンパス  
HELSP0 3階  
(北区赤羽台1-7-11)

JR赤羽駅西口から徒歩8分  
東京メトロ南北線  
赤羽岩淵駅から徒歩12分

公共交通機関をご利用ください



人生の過ごし方が多様化している今、思春期のうちからできる将来の健康づくりを考えます。  
中学生、高校生、大学生のみなさん、東洋大学のキャンパスをのぞいてみませんか？  
保護者の方、スポーツ指導者の方、養護教諭の方なども大歓迎！ぜひ一緒にご参加ください！

第1部はスマホを  
使った参加型の  
講演会です



アスリートのコンディショニング～スポーツの現場から～  
東洋大学健康スポーツ科学部教授 岩本 紗由美

第1部  
10時～

アスリートに限らず若者にも起こる〇〇不足で、今の健康も保てなくなるかもしれません！プロアスリートを競技力向上やスポーツ外傷・障害予防の観点からサポートされている第一人者から、今からできる将来の健康も見据えたコンディショニングについてお話しいたします。



ライフデザインとプレコン

鎌倉女子大学短期大学部准教授 白子 純子

第2部  
11時～

プレコンってなに？将来の健康のため思春期のうちから何をするの？  
若者と向き合ってきた思春期の健康専門家で、助産師でもある白子先生から、  
これからの性と生についてお話します。とっても前向きな性のお話です！

