



“その時”の

ベストパフォーマンスのために！

「準備こそ最強の味方」

元アイスホッケー女子日本代表

(スマイルジャパン)

オリンピック三大会出場

藤本もえこ



「不調？ イライラ？ 落ちこみ？ 月経前症候群について」

女性アスリート健康サポート北海道 から 産婦人科医 篠原 由梨

「運動前後のコンディショニングの
チェックリストを確認しよう

～すべてにチェックがつかますか？～」

日本トレーニング指導者協会(JATI) 研究・国際委員会委員

日本スポーツ栄養学会研究誌編集委員会委員

酪農学園大学 農食環境学群 食と健康学類 教授

山口 太一



2025年11月15日(土)

13:10～16:00

受付開始 12:55

国指定重要文化財・北海道庁旧本庁舎

赤れんが庁舎 2F 赤れんがホールA

札幌市中央区北3条西6丁目1番地

参加 無料



参加申し込み 10月1日(水)～ (80名先着、定員となり次第終了)

左記のQRコード または 下記ホームページから

女性アスリート健康サポート北海道 <https://www.fahsah-jp.com>

北海道健康づくり財団 <https://www.hokkaihealth-net.or.jp>

※ 当日 会場の駐車場はご利用できません 公共交通機関にてご来場ください

主催：女性アスリート健康サポート北海道(FAHSAH)、公益財団法人 北海道健康づくり財団

後援：北海道教育委員会、北海道スポーツ協会、札幌市スポーツ協会、北海道医師会、北海道栄養士会、北海道女性協会、北海道オール・オリンピアンズ

協力：大塚製薬株式会社北海道支店

問い合わせ先：公益財団法人 北海道健康づくり財団内「女性アスリート健康サポート北海道」事務局

〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目6 北海道医師会館 5F

TEL: 011-232-5500 . FAX: 011-232-4091 . Email: kikakukanri@qq.pref.hokkaido.jp