

アスリートに学ぶ

# 自分の調え方

入場・参加  
無料

お申込みは下の  
QRコードから

## 充実した日々を過ごすためのワザと知識

仕事の生産性をあげたい。体調や環境は日々変わっても、常に朗らかでいたい。そのために心身を充実させたい…それは誰もが望む「ありたき姿」です。

この講座では、常に成果を求められるアスリートとして活躍されてきた、元プロ野球選手の森本稀哲氏と、元パラスポーツ・アルペン日本代表の田中哲也氏のお二人をお招きし、ご自身の経験をもとに「自分の調えかた」についてお話いただきます。また「疲労やストレスに負けない心身づくり」を研究する慈恵大学リハビリテーション科の安保教授も加わり、「体づくりと栄養」に関して考えていきます。

2019年12月8日(日) 14:00~16:00 (開場 13:30)

東京慈恵会医科大学 2号館講堂 (1階)

第1部

~どんな逆境にも負けない  
心を強くする方法~

### 信念をつらぬく覚悟

元野球選手/プロ野球解説者

## 森本稀哲氏



第2部

希望と勇気・努力と強い意志  
~諦めなければ夢は叶う~

### 自信の可能性

元パラリンピック  
アルペンスキー日本代表

## 田中哲也氏

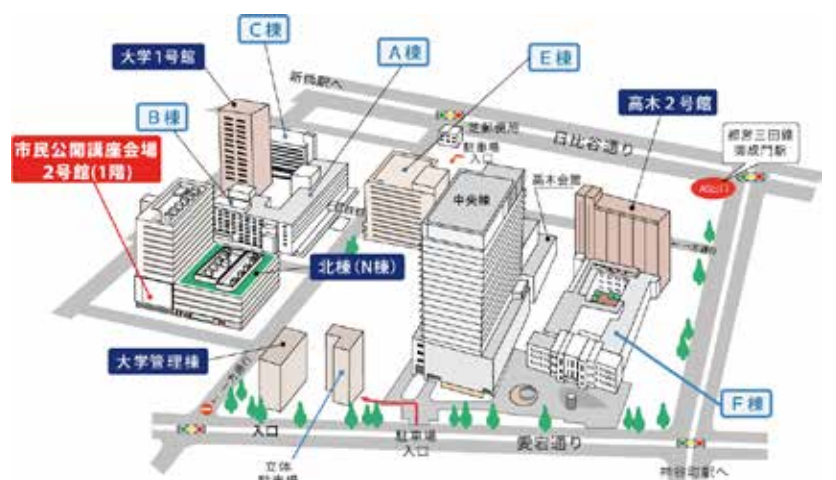


第3部

### 座談会: 体づくりと栄養

東京慈恵会医科大学附属病院 副院長  
リハビリテーション科 主任教授 診療部長

## 安保雅博教授



お問い合わせ

本講座のお申し込みは、右のQRコードまたはFAXよりお申し込み下さい。  
お問い合わせは下記お電話またはメールにて承ります。


学校法人 慈恵大学 法人事務局 経営企画部 企画課

[kikakubu@jikei.ac.jp](mailto:kikakubu@jikei.ac.jp)

03-5400-1276 (電話対応時間: 月~土/9:30~17:30)

お申込はコチラ





こちらの方向から  
送信してください。

私立大学研究ブランディング事業 市民公開講座  
「トップアスリート 身体と心の調和」

## 参加申込書

日時： 2019年12月8日（日） 14：00～16：00

場所： 東京慈恵会医科大学2号館（1階）

お申込み・  
お問合せ 学校法人 慈恵大学 法人事務局  
経営企画部 企画課  
Tel：03-5400-1276

●必要事項をご記入の上、FAXにてお申込みください。

参加者①	ふりがな ----- 
参加者②	ふりがな ----- 
参加者③	ふりがな ----- 

※個人情報 は 当事業 のみに 使用 し、 第三者 に 開示 する こと は あり ませ ん。

# FAX：03-3433-6214