スポーツに取り組む女性のためのWEBサイト

SPORTS WOMEN’s RHYTHM オープン

こんなモヤモヤありませんか？

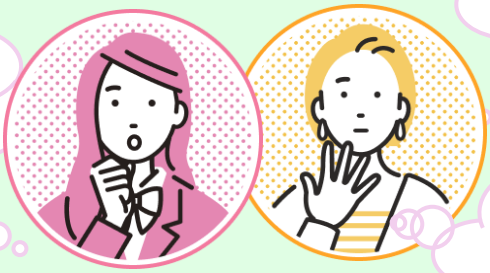
生理中は
何か調子が
上がらない…

生理が３カ月以上
来てないかも…

体重が
気になる…

監督やコーチには
相談しづらい…

頑張りたいのに
体がついて
こない…



疲れがなかなか
取れない…

誰に相談すれば
いいのかな…

からだ と こころ の悩み
ひとりで抱えていませんか？

正しい知識と少しの工夫があれば、
もっと集中してスポーツに取り組めます。
気になったらコチラにアクセス！

URL：https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/female/



一人ひとりと生きるまち。
東京都

お問い合わせ先
東京都スポーツ推進本部スポーツ総合推進部スポーツ課
Tel.03-5320-7715