

3月8日は国際女性デー
SDGs Goal 5 さばえ国際女性月間2026

モチベーションマネジメント
～組織に役立つ自己コントロール力～

ストレスを 味方に!



女性トップアスリートから学ぶ
心と体の整え方

いとう はなえ
伊藤 華英 元競泳日本代表
順天堂大学 スポーツ健康科学部 博士号

-プロフィール-

北京・ロンドン五輪競泳日本代表。引退後、ピラティスコーチとして活動する傍ら、順天堂大学大学院にて精神保健学を専攻。アスリートとしての経験と理論を融合させた「メンタル・タフネス」の講演で好評を博す。大学院での研究を経て、女性の生理に関するプロジェクトを始動するなど、心身の健康を守る活動を幅広く展開中。

日時

3月28日 **土**

13:30より受付開始

14:00～16:00

会場

さばえSDGs
推進センター

鯖江市新横江2-3-4
めがね会館 9階

対象

- さばえSDGsグローバルクラブ企業・団体
- スポーツ関係者、関心のある地域の方

参加費 無料

定員 50人

ライブ配信あり

申込みフォーム



主催：さばえSDGs推進センター(指定管理者 株メディアビジョン) 協力：(一社)日本スポーツSDGs協会

お問い合わせ



さばえSDGs推進センター
Sabae SDGs Center (指定管理者 株メディアビジョン)

☎ 0778-42-8938

✉ contact@sabae-sdgs.jp