



## 富山支部総会のお知らせ

東京女子大学同窓会富山支部の皆さま、お元気でお過ごしでしょうか。

今年の支部総会では、「東京女子大学は卒業後もあなたをサポートします」として設立されたエンパワーメント・センターのご協力により、人間科学科の薄井澄誉子先生を講師にお招きして、エンパワーメント力(自分の力を発見し、社会の中に活かしていく力)を共有したいと思います。

世代は違っていても、同じキャンパスで青春を過ごした同窓生同士の交流の場、出会いの場として縁が広がればと願っています。是非ご参加ください。

日時:2017年10月15日(日)

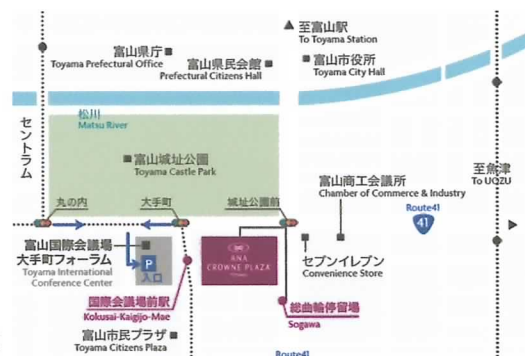
10:00 支部総会(受付開始 9:45)  
10:20~ 出張エンパワーメント・センター  
12:00~13:30 昼食

会場:ANAクラウンプラザホテル

富山市大手町2番3号 ☎076-495-1111(代)

アクセス:市内環状線セントラム「国際会議場前」駅下車  
徒歩0分

お車の場合はホテル隣接の「富山国際会議場駐車場」をご利用ください。



出欠:出席または欠席をご記入の上、同封のハガキを投函ください。  
※9月25日(月)必着

東女100周年に向け  
グッズ販売も  
予定しています



## 出張エンパワーメント・センター 無理をしない健康づくり~不便のススメ~

どんな歳頃の女性でも、健康的で活刺とした女性に憧れます。ダイエットにも健康維持にも、「適度な運動」が有効なのは、わかっています。でも、実際に運動するのは疲れるし、大変だし、続けられないし、簡単なことではないというのが現実だったり…。そんな悩みにアドバイス!! 普段よりちょっと不便な生活をして無理なくダイエットや健康づくりを始めてみませんか。「無理をしない健康づくり」について解説します。



講師:薄井 澄誉子先生

東京女子大学人間科学科特任講師。東京女子大学文理学部数学科に在籍中、健康・スポーツ科学の分野に興味を持ち、早稲田大学大学院にて特に栄養学、生理学、生化学を中心に学んできた。主な研究テーマは閉経後中高年女性のエネルギー代謝に対する食事と運動の影響について。高校時代からサッカーをしており、現在もママさんサッカーチームで活動している。博士(人間科学)、健康運動指導士、公益財団法人埼玉県サッカー協会科学委員。

「2018年度からの新学科・新専攻について」  
100周年を迎える東京女子大学の新体制も  
ご紹介します。

