

一橋大学

# 女性研究者ランチ会

&

## ワークライフバランスセミナー

### テーマ「ウォーキング」

～ 研究の合間にできるセルフケア ～



日時

2月18日(木) 11:30～13:30

場所

第2研究館 7F 710号室

研究の合間に  
少し歩きますか？

対象

女性研究者及び女性大学院生  
(男性も参加可)

メンター

経済研究所 臼井 恵美子准教授



普段の歩き方は、研究を続けるための体力維持にはもちろん、育児や介護で起こる腰痛・肩こりの軽減、産後のセルフケアにもつながります。研究活動をもっと充実させるために、歩き方を見直してみませんか？本学で「スポーツ方法Ⅰ(ウォーキング&ジョギング)」を担当する、**鈴木楓太講師** にウォーキングのコツをお話いただき、実践します！皆様お誘い合わせの上、奮ってご参加ください。



ランチは各自でご用意いただきますよう、お願いいたします。