

スポーツをする人のための栄養学

～成長に応じた食事のしかた～



2018年

1月21日(日)

受講
無料

13:30 → 15:00 (13:00 開場)

川越町中央公民館 大研修室



近年アスリートの活躍とともに注目されるスポーツ栄養。その影響は、トップアスリートはもちろん、ジュニア期の良好な発育にもおよびます。ジュニア期から正しい知識を身につけていれば競技力の向上はもちろん、いきいき健康に暮らしつつづけるためにも役立ちます。スポーツ栄養の基礎知識を科学的な根拠と照らし合わせながらわかりやすく解説、その知識を毎日の食事で活用実践できるレシピもご紹介します。

講師

★川越町立保育所、幼稚園、小中学校の給食管理・栄養指導に活躍中★

櫻井 智美 さん (管理栄養士、公認スポーツ栄養士)

(公社)三重県栄養士会理事、(公社)三重県地域活動栄養士連絡協議会副会長、三重県ヨット連盟副理事長。未来のアスリートを育てるため公認スポーツ栄養士の資格を取得、いなべ総合学園高校などで指導者、保護者向けセミナーなどを実施。

申込方法 先着 70 名 (座席に余裕のある場合は当日参加可)

生涯学習課 (あいあいセンター1階) 窓口・電話・FAXにて受付
TEL 366-7140 FAX 364-4813 (8:30～17:00)



託児あり

(完全予約制・無料)
定員:先着10名
対象:未就学児
締切:1月12日(金)

ご記入いただいた個人情報は、講座に関する連絡のみに使用させていただきます。

【申込用紙】 家庭教育講演会「スポーツをする人のための栄養学」

名前	フリガナ		☎
託児	<input type="checkbox"/> 希望の方は○	子どもの名前	フリガナ
		(年齢)	(歳)
		(歳)	(歳)

先生に聞きたいことがあればご記入ください。

川越町青少年育成町民会議 家庭教育講演会