

相模原市スポーツ少年団設立50周年記念

平成29年度相模原市スポーツ少年団指導者講習会

ジュニアからはじめるスポーツ栄養学

～なぜ食事が大事なの？～

バランスの良い食事って？



試合前は何を食えばいいの？

食事が大切なのは分かるけど、どうしたら良いか分からない。
丈夫なからだを作るにはどんな栄養をとれば良いのか分からない。

そんな悩みや疑問をお持ちの方々に、「子どもたちに必要な栄養」・
「パフォーマンスアップにつながる食事」をお伝えします！

日ごろスポーツに励む子どもたち。そのからだ・健康を作っているのは
毎日の食事です！

ぜひ本講習会に参加し、正しい食事の持つ、子どもたちの可能性を
引き出すパワーを学びましょう！！



【講師】 和田 由吏 氏
(都立北療育医療センター 管理栄養士)

日時 2018年2月18日(日) 14:00～16:00 (13:30 から受付)

会場 相模原市立環境情報センター 学習室 (中央区富士見1-3-41)

対象 相模原市スポーツ少年団指導者及び団員の保護者

定員 50名(先着)

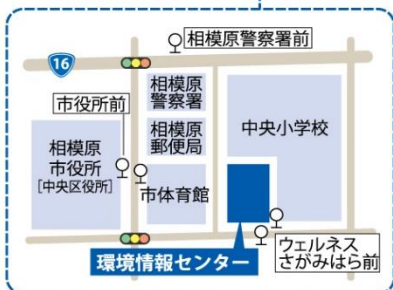
参加費 1人100円(テキスト代を含む)※当日受付にて徴収します。



公認マスコット「すぼっち」



拡大図



申込方法

各スポーツ少年団で参加希望者を取りまとめの上、申込書に必要事項を記入しEメール、FAX、郵送または持参で下記の申込先へご提出ください。

申込先

(公財)相模原市体育協会 相模原市スポーツ少年団本部事務局

〒252-0236 相模原市中央区富士見6-6-23

TEL 042-751-5552 FAX 042-751-5545

Eメール taiky@jade.dti.ne.jp

主催:(公財)相模原市体育協会 相模原市スポーツ少年団