

ジュニアアスリートのための！

スポーツに大切な食事講座

成長期のジュニアアスリートにとって大切なこと、それは食事です。プロの指導も行うスポーツ栄養士から学んで、スポーツを頑張る子ども達の、健康な心と身体づくりに活かしましょう！

講座内容で学べること(一例)→
※内容は変更となる場合がございます。

★スポーツで力を発揮するには
★バランスのいい食事とは

★暑さに負けない体づくり
★熱中症対策

日時 令和6年7月21日(日) 9:30~11:00

場所 さわやかアリーナ 1階 多目的室

対象者 ジュニアアスリートを支える立場の方
(保護者、指導者等)など、どなたでも **先着100名**

≪ 講師紹介 ≫

日向 訓子(ひゅうが くにこ)

袋井市在住の公認スポーツ栄養士・管理栄養士。

これまで、ジュビロ磐田選手寮での栄養管理をはじめ、県内学校でのスポーツ栄養に関する講義の実施などトップアスリートから学生まで幅広く指導。

現在は、市内企業に在籍し、ジュビロ所属選手の個別食事サポートを実施するなど活躍。



名前を記入の上、ご提出ください。

※代表者の電話番号もご記入ください。

代表者名	
代表者 電話番号	
同伴者名	
同伴者名	
同伴者名	

申込方法:FAX、メールまたは窓口持参など
提出先:袋井市スポーツ政策課

FAX 0538-44-3117
MAIL sports@city.fukuroi.shizuoka.jp
住所 〒437-8666 袋井市新屋1-1-1
袋井市スポーツ政策課