

小学生・中学生とその保護者・スポーツ指導者のための食育講演会

「ジュニアアスリートの 食事を学ぼう！」



運動中のケガを防ぎたい！集中力を持続させたい！筋肉をつけたい！パフォーマンスを上げたい！そのような希望をもつジュニアアスリートは多いのではないのでしょうか。ジュニア世代は身体も運動能力も、そして心も成長する時期です。成長期の子供たちに対して、食事のできることはたくさんあります。この時期の食事がしっかり摂れていると、競技に求められる体格に近づけるだけでなく、ケガの予防や、体力・集中力アップがはかれます。今回の講演は、スポーツを頑張っているジュニアアスリート、それを支える保護者や指導者におすすめの内容になっています。

参加費無料

先着 70 名

【日 時】平成27年 11 月 8 日（日） 13:30~15:00

【場 所】とかちプラザ 401 号室
帯広市西 4 条南 13 丁目 1

【対 象】小学生・中学生とその保護者・スポーツ指導者

【講 師】高氏 千秋 氏
北海道連盟厚生室 公認スポーツ栄養士

【申込方法】必要事項を記入し FAX してください

(小学生の出席の際、4 年生以下は保護者同伴でお願い致します)

【申込締切】10 月 30 日（金）

【申込先】足寄町特別養護老人ホーム 瀬戸 伊津子
FAX 0156-25-3723



主催：公益社団法人 北海道栄養士会十勝支部
協賛：帯広ヤクルト販売株式会社



申込書

| 氏名 | 性別 | 該当する欄に○を付けてください | | | |
|-----|---------|-----------------|-----|-----|-----|
| | 男・女 | 小学生（低・中・高学年） | 中学生 | 保護者 | 指導者 |
| | 男・女 | 小学生（低・中・高学年） | 中学生 | 保護者 | 指導者 |
| | 男・女 | 小学生（低・中・高学年） | 中学生 | 保護者 | 指導者 |
| 連絡先 | 氏名 | | | | |
| | TEL・FAX | | | | |