

参加
無料

成長期のアスリートのための

ふじのくに スポーツ食育セミナー



対象

in ごてんば

スポーツをする小・中学生、
支える立場の方 どなたでも

【主催】静岡県

【協力】NPO法人御殿場市スポーツ協会

定員

50名

事前予約
先着順

どんな
競技でも
OK!

食べ方を知ると、あなたがやりたい自分に近づくことができます。
食を味方にしてつよくて元気な心とカラダを作りましょう！

こんなことが わかります

- 背を伸ばしたい！スタミナつけたい！
- 練習の日の夕食のとり方は？
- プロテインは飲んだ方がいいの？
- 食欲が疲れて食欲がないときの工夫は？
- 試合の日の食事ポイントは？
- なぜバランスよく食べるの？

日時

2024年 9月 3日(火)

時間

受付 18:45~
セミナー 19:00~20:30

場所

御殿場市陸上競技場会議室
静岡県御殿場市茱萸沢659-1

【講師】

管理栄養士・公認スポーツ栄養士

中野ヤスコ

健康食堂「くるみキッチンプラス+」を拠点にして、
独自プログラム「スポーツ食育プログラム」による
栄養サポートや食事提供を行っている。
ジュニアアスリートの選手やチームのみならず、
世界レベル選手の海外遠征帯同実績も多数。
常葉大学 健康プロデュース学部 健康栄養学科
非常勤講師
株式会社食の学び舎くるみ 代表取締役



【令和6年度「ふじのくに」スポーツ食育プロジェクト事業】

【お問い合わせ・申し込み】

NPO法人御殿場市スポーツ協会

電話 0550-80-5566

FAX 0550-80-5567

(月・祝日を除く 8:30~16:30)

▼申し込みフォームより

1申込1名ずつ、申し込んでください。

【申込期間】

8月6日(火)~8月31日(土)

※申込50名を超えた時点で
締め切ります。

