

スポーツ栄養を学ぼう！

～運動するカラダをつくる ジュニアアスリートへの道～



定員20名
(申込順)

参加無料

2024年**9月7日(土)** 13:30～15:00
静岡市地域福祉共生センター「みなくる」
第1会議室 (駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階)

対象：クラブ活動などでスポーツをする子どもの保護者

※子どもと一緒にの参加も可能です (小学校高学年～中学生を想定してお話します)

講師：株式会社 明治 加藤 麻美さん (栄養士)

お土産付

運動選手がその力を試合で最大限に発揮するためには、
どのような食事を摂ればよいのでしょうか？
スポーツのために必要な「食」について一緒に考え、勉強します。
食事を基本に、それを補うサプリメントなどとの上手な付き合い方の
情報も提供します。希望者は試飲もできます。
この機会に、スポーツをするためのカラダづくりについて考えましょう！
親子参加大歓迎です!!

お申込み：申込フォームから
電話・窓口でも
お申込みいただけます



お問合せ

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

☎ 054-201-9010 (9時～21時)

✉ mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp



協力：株式会社 明治

主催：静岡市 (地域福祉共生センター「みなくる」)
企画運営：静岡県立大学 (「ふじのくに」みらい共育センター)

