



スポーツ栄養セミナー



食トレ第2弾「身体作りのための食事を身に付けよう！」

スポーツをするお子さまから大人、またその家族を対象に、『食事の大切さ』や『スポーツに効く食事の摂り方』をわかりやすくお伝えします。新年度を迎える前に、食事からの身体作りを取り入れて、パフォーマンス向上を図りませんか？これから何をどう食べるかで身体は変わります。また、お子さまが成長期の保護者の方にもおススメな講座です。

《開催概要》

日時：3月21日(水・祝) 10:00~11:00

場所：岐阜メモリアルセンター 第一会議室

講師：トレーニング室スタッフ 日置しおり (管理栄養士)

募集人数：20名(先着順) 対象：小学5年生以上
(小学生の方は保護者同伴でお願い致します)

参加費：無料(資料も用意します) 持ち物：筆記用具

内容：●運動における食事の重要性 ●身体づくりの3つの柱
●食事の役割 ●基本の食事
●水分補給 ●補食について



食事も
トレーニングの一つ！

参加規約：下記3点をご了承の上、トレーニング室までお申込みください。
(お電話、メールでも受付しております。)

- ① 教室実施中、または教室の前後、移動中の事故・怪我・盗難等に関しましては、主催者・講師・施設側は一切のトラブルの責任を負いかねます。
- ② 教室の様子を撮影させていただき、メモリアルセンターホームページ、パンフレット、チラシ、雑誌誌面などで使用させていただく場合がございます。
- ③ お預かりした全ての個人情報、岐阜県個人情報条例ならびに当施設の個人情報保護規則に基づき適切に取り扱い、保護者の許可なく第三者に開示することはありません。

お問い合わせ先

岐阜メモリアルセンター・トレーニング室

☎：058-215-7714 ✉：gifu-mc@n-reco.co.jp

公益財団法人岐阜県体育協会 〒502-0817 岐阜市長良福光大野2675-28