

# 健康栄養セミナー



～ 全ては食から始まる ～



普段から運動をされる方や、お子様を持った親御さまを対象とした栄養セミナーとなります。栄養の基本を学ぶことで運動を楽しく効果的に行えます。また正確な栄養知識を学ぶことで、インターネットで目にする様々な情報にも惑わされなくなります。体調管理や運動パフォーマンス向上にも大事な健康栄養セミナーは幅広い年齢の方にお勧めの講座です。

## <開催要項>

日 時： 2019年2月23日(土) 13:00～14:00 (受付12:30～)

場 所： 岐阜メモリアルセンター 第一会議室

募集人数： 中学生以上 30名 (先着順)

内 容： ・五大栄養素それぞれの役割  
・運動と栄養  
・食事による実践方法  
・サプリメントの活用



参加費： **無料**

持ち物： 筆記用具

申込方法： トレーニング室受付・お電話にてご予約ください。

講 師： 大森 弘喜



NSCA CSCS ストレngths & コンディショニングスペシャリスト

NESTA パーソナルトレーナー

NESTA キッズコーディネーショントレーナー

参加規約：下記3点をご了承の上ご参加ください。

- 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。
- 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、チラシパンフレットなどで使用させていただく場合がございます。
- お預かりした個人情報は、岐阜県個人情報条例ならびに当施設の個人情報規則に基づき適切に取り扱い、本人の許可なく第三者に開示することはありません。

ご予約・お問合せ先

岐阜メモリアルセンター・トレーニング室

☎ : 058 - 215 - 7714 (火曜定休日)

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