

スポーツ栄養を学ぼう！！

『毎日のごはんが 強い体の基礎を作る』

スポーツ少年団や部活動で、毎日のように体を動かしている選手たち。

上手くなるには技術だけでなく体づくりも大切です。

ぜひこの機会に「食生活の基本」から「試合時の食事」、「水分補給法」など栄養について一緒に学んでみませんか。

食事に対する意識が変われば、体は変わります。



講師：古池久美子先生

日時：令和 元年 9月 13日 (金)

開場 18:00 講演 18:30~20:00

場所：五所川原市民学習情報センター 大教室 (住所：五所川原市一ツ谷 503-5)

対象：栄養士会会員、高校生、小・中・高校生の保護者、スポーツ栄養に興味のある方等

参加費：〈無料〉

申込方法：下記申込書に必要事項記入の上【FAXにて 9月3日までにお申し込み下さい】

問い合わせ先：青森県栄養士会五所川原地区 古川 (電話 0173-(35)-2726 増田病院栄養科)

講師プロフィール

古池 久美子 (コイケ クミコ) 資格：管理栄養士、JCNA 認定栄養相談専門士、ISAK 認定国際身体計測技師、公認スポーツ栄養士養成終了、JASCAT 認定スポーツ栄養士、JDA-DAT 日本栄養士会災害支援チーム東京スタッフ。
経歴：(株)加ト吉東京支社、レタスクラブ編集部、KONAMI スポーツクラブ、横浜リゾート&スポーツ専門学校非常勤講師、八王子栄養専門学校非常勤講師を経て、現在は桜美林大学連携型 CCRC 多世代コミュニティー施設「桜美林ガーデンヒルズ」の管理栄養士として勤務。同大学の学生アスリートの栄養アドバイザーでもある。また、少年野球のボーイズリーグ、リトルシニアリーグ、野球塾、中学野球部、高校野球部などで選手や保護者、指導者対象の栄養セミナーを全国各地で開催。そのほか、日テレ「世界一受けたい授業」の栄養監修や日刊スポーツ新聞社が運営するレシピサイト「アスレシビ」でコラムを連載。著書に「スポーツキッズの毎日のごはん」誠文堂新光社出版。自身もスポーツをする2児の母。

申込FAX番号：011-735-7005 青森県栄養士会事務局行

送信者氏名

電話番号

氏名	電話番号	所属(学校、職場)	該当に○をつけてください
1 (代表者)			高校生 ・ 保護者 (小・中・高) ・ その他 () ・ 栄養士会会員
2			高校生 ・ 保護者 (小・中・高) ・ その他 () ・ 栄養士会会員
3			高校生 ・ 保護者 (小・中・高) ・ その他 () ・ 栄養士会会員
4			高校生 ・ 保護者 (小・中・高) ・ その他 () ・ 栄養士会会員
5			高校生 ・ 保護者 (小・中・高) ・ その他 () ・ 栄養士会会員

※複数での申し込みの場合、電話番号は代表者のみでも可