

スポーツ栄養学講習会

～食事から学ぶ、強くなるための体づくり～

平成30年12月22日(土)17:00～18:30

- ☆会場：別海町マルチメディア館（別海町別海旭町47番地 ☎：0153-75-1191）
- ☆対象者：スポーツ関係者・教育関係者・スポーツ少年団の指導者・保護者・選手及び興味のある方
- ☆内容：食事がスポーツに及ぼす影響、食育について、五輪体験談など
- ☆参加料：無料
- ☆講師：石澤 志穂氏（帯広大谷短期大学 生活科学科 教育助手）
※バンクーバー五輪・ソチ五輪北極ドスケート日本代表
平昌五輪小平奈緒選手のアシスタントスタッフとして参加
- ☆持ち物：筆記用具、他

◀ 主催：別海町総合スポーツセンター（指定管理者 別海町地域振興財団） ▶

スポーツ栄養学ってなに？

スポーツ栄養学とはその名の通りスポーツ・運動の現場に役立てるための栄養学のこと。競技で高いパフォーマンスを発揮するために、食事をいつ・どんな食べ物を・どれだけ摂取するとよいのかを研究する学問です。スポーツ栄養学で学ぶ食事方法は健康で丈夫な体であるために役立ち、スポーツをする誰にでも応用ができるノウハウなのです。

お申し込み方法

申込書用紙に必要事項を記入の上、FAXまたはEメールにて別海町総合スポーツセンターへお申込みください。

tel 0153-75-2882 fax 0153-75-0418
Eメール sports@betsukai-pf.or.jp 担当：菅原

【 申 込 用 紙 】

氏名（漢字）		フリガナ		性別	年齢
					歳
住所				電話番号	
団体名（※）				参加者数（※）	
締切日 平成30年 12月 17日（月） 必着					
※複数名で申し込まれる場合は、代表者氏名と団体名をお書きの上、参加者数をお知らせください。					