

スポーツ食育で競技力アップ!



ジュニアアスリートのための スポーツ栄養講座



上手になりたい! 試合に勝ちたい! という子どもたちにとって、食事はトレーニングと同じくらい大切です。スポーツをがんばる子どもたちやその保護者向けに、食に関する役立つ知識が学べる講座となっております。

昨年度は小学生~高校生のアスリートや保護者の皆様を対象に、8団体へ講座を行いました!

【講座内容例】

- 普段の食事で大切なこと
- 試合前・中・後の栄養補給のポイント
- 熱中症予防 など



日本スポーツ協会と日本栄養士会の認定資格です。全国に309名しかいません。(H30.10現在)

【講師】健康づくり課 管理栄養士・公認スポーツ栄養士

【申し込み方法】別紙『出前講座について(依頼)』へ記入し、健康づくり課へお持ちください

【日時】平日・土曜(調整いたしますので、ご連絡ください。)

【場所】ご指定の場所で行います

【費用】無料



1回限りだけでなく、連続した開催も可能です。是非ご相談ください!



【連絡先】

御前崎市役所健康づくり課
健康増進係
電話 0537-85-1123

