

スポーツ食育で競技力UP!

# ジュニアアスリートのための



# スポーツ栄養講座



スポーツをがんばる子どもたちの食事について、悩んだことはありませんか？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。子どもたちや保護者のみなさまに向けて、食に関する役立つ知識が学べる講座となっております。



## 【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 応相談



【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】インターネットから申込（二次元コードを読み込んでください）もしくは別紙『出前講座について（依頼）』を健康づくり課へ提出

【日時】平日・土曜（調整しますので、ご連絡ください。）

【場所】ご指定の場所で行います

【費用】無料



← 申込用  
二次元コード

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

