

すこやかセミナー

スポーツと栄養

～成長期のための食べ方・飲み方！～

食事は、競技選手にとって体づくりや競技特性に合わせた能力発揮、怪我や事故の予防といった意味を持っています。このような特徴を持つスポーツ栄養を学ぶことによって、日常的な食の楽しさを再発見し、自らの食生活についても改めて考え直すことが可能です。

強い心と体を作るためスポーツ栄養を学び、成長期のデリケートな時期を食から応援しましょう！

日時 平成26年10月11日(土) 午後7時～8時30分
場所 渋川市民センター 大会議室
講師 海老 久美子さん (立命館大学・スポーツ健康科学部教授)
参加費 無料
お申込・お問い合わせ・・・渋川学区まちづくり協議会事務局(渋川市民センター内)
TEL 077-569-0350 FAX 077-566-5143
e-mail sc-shibukawa@city.kusatsu.lg.jp



海老 久美子先生プロフィール

甲子園大学大学院栄養学研究科栄養学博士課程修了。博士(栄養学)。
㈱スポーツプログラムス、国立スポーツ科学センターなどに勤務、現在は立命館大学スポーツ健康科学部教授。彦根東高等学校野球部への栄養サポートを15年に渡りされています。著書に「野球食」「野菜食のレシピ」「アスリートのための食トレ」等。

きりとせん

〆切 平成26年9月22日(月)

すこやかセミナー『スポーツと栄養』*参加申込書*

参加する人のお名前 () ()

お子さんの性別・年齢を教えてください (男・女) () ()

お子さんおよびご自身はどんなスポーツをされていますか? ()

海老先生にご質問があればお書きください

()