

スポーツ栄養学の基礎知識 ～スポーツに取り組む子どもたちのために～

令和元年9月11日（水）19時～20時30分
盛岡市立総合プール（盛岡市本宮5-3-1）

公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士の臼井名津子先生を講師にお招きし、スポーツに取り組む子どもたちが日常生活の中でどのような食事を摂るべきなのか、量は？タイミングは？サプリメントとの付き合い方は？といったスポーツ栄養学の基本について教えていただきます！

- 【日】 令和元年9月11日（水）
- 【時間】 19時00分～20時30分
- 【会場】 盛岡市立総合プール研修室
- 【対象】 ジュニアスポーツの指導者・保護者
その他興味のある方
- 【定員】 20名（定員に達し次第締切）
- 【参加料】 一般 1,000円 大学生以下 500円
* 盛岡市スポーツ少年団に登録している
単位団関係者は無料でご参加いただけます。



臼井 名津子 先生
日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士

盛岡市スポーツ少年団から送付されている申込書によりお申込みください。

- 【申込み】 住所・氏名・年齢・性別・電話番号・所属（チーム名・協会名等）をご記入の上、
下記担当までメールもしくはFAXにてお申込みください。

- 【担当】 公益財団法人盛岡市体育協会 業務課 中村里美

TEL 019-652-7600 FAX 019-652-7557

✉ k-satomi12@morioka-taikyo.or.jp