

# ジュニアアスリートの体づくりご飯 ～筋肉量をアップさせよう！～

平成30年1月21日（日）9時30分～13時30分  
盛岡市中央公民館 調理実習室

日本体育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、「体づくりのための食事」をテーマに調理実習形式でご講義をいただきます！

スポーツに取り組む子供たちにどんな食事を食べさせたらいいのか…そんなお悩みを解決します!!

## ●参加料

一般 2,000円

高校生以下 1,000円

## ●定員

20名（先着順）

## ●募集開始

平成29年12月18日（月）9：00～

\* 定員に達し次第応募を締切ります。

## ●申込

住所・氏名・年齢・性別・電話番号・所属（チーム名等）をご記入の上、下記までメールもしくはFAXのいずれかで申込。

\* お子様と参加される場合は、お子様のお名前・性別・年齢をご記入ください。



講師 臼井名津子 さん  
日本体育協会公認スポーツ栄養士

### 【申込先】

〒020-0066盛岡市上田3丁目17-60（公財）盛岡市体育協会 担当：菅野

TEL：019-652-7600 FAX：019-652-7557

E-mail：k-satomi12@morioka-taikyo.or.jp