

チーム丸ごとレベルアップ!!

自宅で取り組む

勝利に導く栄養学



～毎日の食事をどう選ぶのか。賢く食べて活躍できる体づくりを学ぼう～

水分補給、運動前・運動中の補給量とタイミングが知りたい!!

身長が伸びない原因は食事と関係ある!?

朝ご飯、食べてくれなくて・・・

試合当日の弁当のおかずは何がいいの?

どのタイミングで補食をとると効果的なの?

運動後の食事で疲労回復効果が何倍も違うって本当!?



知っ得情報盛りだくさんの講習です!

3月23日(土)

場所 北上陸上競技場第1・2会議室

時間 14:00~15:30(受付13:30~・開講式13:55~)

講師 高橋 亜未 氏

株式会社明治 モンテディオ山形栄養指導担当
東北楽天イーグルススクールジュニア・シニア栄養指導担当

申込〆切

3/21(木)

【対 象】北上市内のスポーツ少年団・小中高校生の指導者、保護者、
その他講習内容に興味関心のある中学生以上の方。

【申込方法】申込用紙に漏れなく記入し下記まで FAX、メールでお申し込みください。

【定 員】30名 【受講料】無料 【持ち物】筆記用具

申し込み
問合せ先

公益財団法人北上市体育協会 〒024-0051 北上市相去町高前檀 27-36
TEL 0197-67-6720 FAX 0197-67-6721
E-mail taikyou@kitakami.ne.jp HP <http://kitakami-taikyou.com>

主催 / 公益財団法人北上市体育協会