

ベストコンディションを作るため、 いつ・何を・どれくらい食べれば 良いの？ギモンにお答えします

カラダ作りの基本は食事です。ベストコンディションを作るため、いつ・何を・どれくらい食べれば良いのかなど、最新の「スポーツ栄養学」を取り入れて具体的に解説します。アスリートからスポーツ愛好家、スポーツ指導者の方はもちろん、スポーツを頑張る青少年を食事や栄養でサポートしたい保護者の方などにもおすすめです。

どなたでも
無料!

平成29年 **12月2日(土)** 14時～16時

スポーツのための栄養と食事 成長期のポイントと競技力アップに



こいけ
講師 **小池 ゆみえ**
(管理栄養士・公認スポーツ栄養士)

病院に約10年勤務の後、フリーランスとなる。医療系専門学校の講師や病院で疾病を治すための食事指導、クリニックでは高齢者の訪問栄養指導を行い、個人の状態に合わせた指導を行っていた。現在は病院勤務や保健指導を行うとともに、食品会社で健康相談を担当し、日々健康な体作りのアドバイスを行っている。アスリートの栄養サポートでは、大学野球部の学生に勝つための食事の摂り方を教えている。その他企業の社員研修や一般向け健康セミナー、管理栄養士国家試験対策の講師を務め、仕事と2歳の子供の育児の両立に奮闘中。

会場

新宿コズミックセンター 3階大会議室
(新宿区大久保3-1-2)

対象

どなたでも 50名(多数抽選)
※新宿区内在住者、新宿区生涯学習指導者・支援者バンク登録者優先

新宿地域活動力パワーアップ講座とは？

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会をきっかけに、新宿区でのスポーツ・生涯学習活動や身近な地域でのノーマライゼーションなどについて、楽しみながら考えてみませんか。各回のテーマに関心がある方はもちろん、スポーツ指導全般や子ども・障がい者の指導支援に携わっている方、地域活動支援に関心がある方などどなたでもご参加いただける連続講座です。

主催・問合せ

公益財団法人新宿未来創造財団
地域交流課(新宿コズミックセンター)
〒169-0072 新宿区大久保3-1-2
Tel 03-3232-5121
chiiki@regasu-shinjuku.or.jp

キリトリ

【申込み先】新宿コズミックセンター 1階窓口 地域交流課へ(返信用はがき不要)

① 講座名	スポーツのための栄養と食事	締切日	11月22日(水)必着
② 住所	(〒 -)	③ 年齢	④ 性別
⑤ 氏名		⑥ 電話番号	
⑦ 新宿区指導者支援者バンク登録の有無	有(登録番号:) ・ 無		
はがき	①から⑦までをはがき(62円)に記入し 新宿コズミックセンター(〒169-0072 大久保3-1-2)へ	ウェブ	http://www.regasu-shinjuku.or.jp/ 「教室講座予約サービス」にて