

今年のキーワードは「免疫力」  
なにを食べたら免疫力が高まるの？  
免疫力ってそもそもなに？

食べることは生きること。より強く健やかにいきいきと過ごすために、スポーツを楽しみながらウイルスに負けない身体作りをしたいものです。アスリートの食事術を参考に、中でも免疫力に関係する食品や栄養素について、最新の栄養学とともにわかりやすくお話しします。本格的にトレーニングされている方、スポーツ指導者の方だけでなく、部活に励むお子さんを食事でサポートしたい保護者の方、受験生の親御さんにもオススメです！

どなたでも  
**無料!**

令和2年 **12月13日** (日) 10時～12時

## 理想的なカラダ作り、免疫力を高める 栄養と運動



こいけ

講師 **小池 ゆみえ**  
(公認スポーツ栄養士・健康運動指導士)

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 30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

### 新宿カパワーアップ講座とは？

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。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

【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	理想的なカラダ作り、免疫力を高める 栄養と運動	締切日	11月30日(月)
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 申込み	①から⑦までをはがき(63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 申込み	<a href="https://www.regasu-shinjuku.or.jp/">https://www.regasu-shinjuku.or.jp/</a> 「教室講座予約サービス」にて