

## 時間栄養学に基づく食事のポイント！

体の中に時計があるって知っていますか？  
体内時計に合わせた食事のとり方を時間栄養学といいます。いつ、どのような食事をとれば、より効果的に健康につながるかをわかりやすく解説します。  
特に運動をしていない方ももちろん、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の保護者の方、スポーツ愛好家の方、これから運動を始める方にもオススメです。

どなたでも  
**無料!**

令和6年 **3月16日** (土) 10時～12時

## 健康的なカラダ作り、 時間栄養学で生活習慣を考える



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年勤務した後、フリーランスとなる。病院やクリニックでの栄養相談、大手乳業メーカーでお客様の健康相談、専門学校や企業のセミナーの講師など、日々健康な体作りのアドバイスを行っている。スポーツ栄養では、プロ野球、大学や高校野球部のサポート、ジュニアの保護者の方へのアドバイスを行う。

小3と4歳の2児の母。育児と仕事の両立に超奮闘中。

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

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	健康的なカラダ作り、 時間栄養学で生活習慣を考える	締切日	3月3日(日)
② 住所	(〒 - )	③ 年齢	
④ 氏名		⑤ 電話番号	
⑥ 新宿区生涯学習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⑥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