

平成30年度 (一社) 春日市体育協会 研修会要項

「中高年スポーツ愛好者のためのスポーツ栄養」

- 1 目的 スポーツ選手やスポーツを愛好している方でも、歳を重ねるごとに体力の衰えや健康への不安を感じたりします。競技力を維持したり、永くスポーツを楽しめるようにするためには、スポーツ傷害の予防を含めた健康・体力の向上や維持を図る必要があります。その土台となるのが栄養です。本研修では中高年スポーツ選手やスポーツ愛好者を対象に栄養バランスを考えた食事の摂り方などを学びます。
- 2 主催 一般社団法人春日市体育協会
- 3 共催 春日市
- 4 日時 6月16日(土) 午前10時～12時 (受付 午前9時30分～)
- 5 会場 春日市総合スポーツセンター体育館1階 会議室
春日市大谷6丁目28番地
- 6 対象
 - ・市民
 - ・地域や団体における生涯スポーツ、競技スポーツの指導者、競技者
 - ・スポーツ推進委員及びスポーツ担当者
- 7 定員 30名程度(先着順)
- 8 受講料 1回 500円
- 9 講師 静間佳代子 氏
(管理栄養士、健康運動指導士、日本スポーツ栄養学会公認スポーツ栄養士)
- 10 申込方法 電話、FAX またはメールで住所、氏名、年齢、性別、電話番号を伝える

平成30年度春日市体育協会

「中高年スポーツ愛好者のためのスポーツ栄養」申込書

氏名	住所	年齢	電話番号	性別