

ジュニア選手の栄養講習会

日
時

3 / 2 土
10:00~11:30

スポーツ選手にとって、「トレーニング」・「食べること」・「睡眠をとること」の3つのバランスを保つことはとても大切なことです。その中のひとつ、「食事」にスポットを当てた講習会を開催します。ジュニア選手の食事面のサポートに繋がってみませんか？

◆5大栄養素について

◆主食・主菜・副菜・+αについて

◆1日のエネルギー消費量（計算機使用）

◆プロテインについて（試飲含む）

【場 所】 呉市スポーツ会館

【持ち物】 計算機

【参加料】 無料（定員30名）

【対 象】 小学生の保護者及び指導者

【申 込】 2月20日（水）9時～電話（TEL:0823-22-1264）もしくは直接スポーツ会館へ。

【講 師】 森永製菓株式会社 スポーツルート担当セールス

【問合せ】 〒737-0818 呉市二河町1-8

（公財）呉市体育振興財団 呉市スポーツ会館

TEL:(0823)22-1264

