



スポーツ栄養講座



試合や大会の当日にコンディションを整えて試合に臨む時、試合前の食事の摂り方や摂るタイミングについて、また試合後の栄養補給による、疲労回復などの方法について講座を開催します！！

トップアスリートやスポーツ愛好者など多くの方にアドバイスをしている、横浜市スポーツ医科学センター 高木管理栄養士を招いての講座です。日頃の食事を見直して、試合で力を発揮できるポイントをつかみましょう！

日 時：平成29年3月18日（土）
11：00～12:30
受 付 10：45～

会 場：横浜市中スポーツセンター
研修室（1階）

対 象：16歳以上

定 員：35人（先着順）

参加料：700円

持ち物：筆記用具、室内シューズ

内 容：試合・大会前と後の食事の摂り方、
摂るタイミング、栄養補給。
日頃の食事で気を付ける点など。

【講師】高木 久見子

- ・甲子園大学栄養学部栄養学科卒業
- ・スポーツ医科学センター管理栄養士
- ・公認スポーツ栄養士
- ・健康運動指導士



キャプテンわん (C)ゆず華・(公財)横浜市体育協会

◆申し込み方法◆

- ・募集期間：2月25日（土）～ 先着順。定員になり次第、締切。
※2月27日（月）は休館日
- ・来館または、電話（045-625-0300）にて受付いたします。
- ・入金手続きは講座開催当日にお願いいたします。
- ・一度納めた参加料はお返してできません。

◆問い合わせ先◆

横浜市中スポーツセンター
Tel 045(625)0300
横浜市中区新山下3丁目15-4

