



BE
THE
ROOTS.

らにあり

日体大SMG横浜の選手と一緒に クッキング！

～夏を乗り越える簡単ごはん～

保護者も学べる
親子イベント

定員
10組
(先着順)



子ども向けプログラム

- ・子ども向けの「からだごはん」ミニ講座
- ・日体大選手とクッキング・ランチ
- ・日体大選手との交流 クイズや質問タイム



ちゅうがんじ みゆき (薬膳料理研究家・管理栄養士)

和食薬膳料理教室「健康ごはん塾」主宰
自身や家族の体調不良をきっかけに薬膳を学ぶ。季節や環境、食べる人の体質・体調に合わせたオーダーメイドの健康食である薬膳の魅力にはまり日々研究を続けている。自然栄養療法、現代栄養学、中医薬膳学の考え方を組み合わせた身近な食材を使った和食の家庭薬膳を得意分野とする。

保護者向けプログラム

保護者向けセミナー

女子アスリートと生理～保護者が知っておきたいこと～

ミニ体験談(日体大SMG横浜選手/社会人)

プロだけじゃない！スポーツを続ける未来

協力：(公財)横浜市スポーツ協会



木下 綾乃 (インテグロ株式会社 生理ケア&月経カップアドバイザー)

元競泳選手。筑波大学大学院 体育学専攻修了。
中高保健体育教員免許取得。企業・自治体・スポーツ団体などで、生理や女性の健康に関するセミナー・講演を多数実施。生理に関する情報発信や月経カップユーザーのサポートを行うほか、小学生から大人まで幅広い年代への水泳指導にも携わる。

子ども向けプログラムと保護者向けプログラムは、同時刻・同建物内の開催となります。
保護者向けプログラム終了後は、子どもたちと選手で食事交流の時間があります。



日時 2026年 8月 21日(金)
11:00～14:30



会場 男女共同参画センター横浜北
横浜市青葉区あざみ野南1-17-3



対象 サッカーを学ぶ女子小学生(3～6年生)と
その保護者 (その他のスポーツも可)



費用 無料

お申し込みはこちら



申し込み期限 8月20日

主催



東急スレイエスFC 日体大SMG横浜



企画協力



男女共同参画センター横浜北

問い合わせ

ミライ応援プロジェクト事務局

TEL:045-903-9839

MAIL:takumi.shiozaki@tokyu-sports.co.jp