

脳トシ・筋トシ・栄養トシ!

～食事と運動の関係を考える講習会～

日時 平成28年11月27日(日)

10:00～14:00 受付(9:30～10:00)

場所 加茂コミュニティセンター(会議室・調理室)

徳島市北田宮四丁目6番60号 Tel 088-632-1024

対象者 スポーツ振興・運動に携わる方、一般の方、栄養士会会員

参加費 一般1200円・栄養士会会員700円(材料費・資料代)

持参物 エプロン・三角巾又はバンダナ・ハンドタオル・筆記用具



<内容>

10:00～10:10 開会挨拶及び日程説明

10:10～11:00 講義・簡単な実技 インターバル速歩について

講師 内田悦子氏

インターバル速歩(インストラクター)

シナプソロジー(インストラクター) 管理栄養士

11:00～14:00 調理実習・情報提供 スポーツ栄養を食卓に
スポーツ・運動をする人に嬉しいレシピ

情報提供

「未来のトップアスリートのための体感型スポーツ栄養セミナー」

公益社団法人 日本栄養士会 開催の参加報告 平成28年8月28日 愛媛県

- ・食の基礎知識(スポーツをするために)
- ・元気にスポーツ・運動を続けるための身体づくり
- ・試合前・中・後の食事
- ・リスクを回避する正しい水分補給とは



主催 公益社団法人 徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会

<申し込み書>

御名前() 協議会名()

御連絡先()

尚、御記入頂いた個人情報について、この研修会以外では使用いたしません

申し込み先

(公社) 徳島県栄養士会

電話・Fax 088-626-0166

締め切り

11月20日(日)まで