カラダに大切な食を学ぶ

栄養セミナー

アスリート、スポーツ指導者、スポーツ栄養に興味のある方等に向け、
日頃のスポーツ活動やトレーニング、コンディショニングに必要な栄養摂取、健康管理の知識の提供や、
栄養バランスの取れた献立の提案等を行うセミナーを開催します。是非ご参加ください！

	日時	テーマ	場所	主な対象者	参加費	定員
1	令和5年 8/4 金 10:30-12:30	**中学生アスリートに必要な基本的な食事** **スポーツ選手の基本的な食事の揃え方のポイント** スポーツ選手に必要な栄養素の理解と共に日々の食生活を振り返り、スポーツ選手に必要な皿数を揃える事を覚えましょう。ジュニア期のころからの取組みで今後のアスリート人生が変化します！！	県立スポーツセンター 開催方法 2回目と5回目は対面のみ それ以外は対面及びオンラインの開催	中学生 保護者 指導者	無料	対面 20名 オンライン 100名
2	令和5年 9/9 土 10:30-12:30	**Let's 腸活　発酵食品を取り入れよう！ 乳酸菌飲料飲み比べ** 感染症対策に手洗いうがいだけでは不安なあなた。免疫予防は腸内環境を整えることが大事だと言われています。みなさんは腸内細菌を整える「腸活」はできているでしょうか？そのひとつの手法として発酵食品について学び、乳酸菌について知りましょう。		全年代	有料 200円	対面 20名
3	令和5年 10/15 日 10:30-12:30	**高校生アスリートに必要な基本的な食事　自分に必要なエネルギー量を知ろう** 高校生になると本格的にトレーニングが始まり、消費エネルギーが増えていきます。筋トレしているのに筋肉量が増えない！疲れが取れない！ということはありませんか？必要なエネルギーが不足しているかもしれません。自分の消費エネルギーを計算し、食べている量が足りているか確認しましょう。		高校生 保護者 指導者	無料	対面 20名 オンライン 100名
4	令和5年 11/11 土 10:30-12:30	**小学生アスリートに必要な基本的な食事　成長スパートを見逃さないポイント** 小学生で迎える成長のスパート時期を逃さないポイントを伝授します。お子さんを強いアスリートに育てたい方必見。ジュニア期に知っておきたい基礎知識の習得をするチャンスです。		小学生 保護者 指導者	無料	対面 20名 オンライン 100名
5	令和5年 12/17 日 10:30-12:30	**Let's 未病改善　普段の食事を振り返ろう** 普段の食事を振り返り、健康増進の為の、スポーツと栄養について学びましょう。 常備食缶詰を使って Let's 簡単クッキング！		全年代	有料 200円	対面 20名
6	令和6年 1/13 土 10:30-12:30	**スポーツとサプリメント　うっかりドーピングをしないための基礎知識** 日頃何気なく摂取しているサプリメントの安全性を確認していますか？無意識のうちに摂っていたものがドーピングになるかもしれません。アンチドーピングの知識を習得しましょう。		中学生以上 保護者 指導者	無料	対面 20名 オンライン 100名

各セミナー実施概要　※ 2回目と5回目は対面のみ、それ以外は対面及びオンラインの併用開催とします。

申込方法

1 メール
kscyoyaku@mise.shidax.co.jp

2 URL
https://forms.gle/PvutESq5P4DGTNvg8

3 FAX
045-250-5613
裏面申込用紙をご利用ください。

申込締切　各セミナー実施日の1週間前
※申込人数が定員を超えた場合は、抽選を行います。

アクセス　小田急江ノ島線「善行」駅 東口 徒歩7分

神奈川県立スポーツセンター 栄養セミナー　検索

申込先：シダックスコントラクトフードサービス株式会社
問合せ先：県立スポーツセンター スポーツ活動支援課 競技スポーツ班 〒251-0871 神奈川県藤沢市善行7-1-2 電話：0466-82-6395

令和5年度 カラダに大切な食を学ぶ栄養セミナー参加申込書

FAX	045-250-5613 送信票不要

PDF 等のファイルが受信可能なメールアドレスを記載してください。

記入していただいた個人情報は本事業以外には使用しません。

受講希望講座のテーマに○印をつけてください。 ［申込締切］各セミナー実施日の1週間前とします。 例）8月4日（金）の場合 ▶ 7月28日（金）まで。	1 8/4 金	2 9/9 土	3 10/15 日	4 11/11 土	5 12/17 日	6 1/13 土
	中学生アスリートに必要な基本的な食事	**Let's 腸活** 発酵食品を取り入れよう	**高校生アスリートに必要な基本的な食事**	**小学生アスリートに必要な基本的な食事**	**Let's 未病** 普段の食事を振り返ろう	**スポーツとサプリメント** うっかりドーピングをしないための基礎知識
記入例：フリガナ カナガワ タロウ／年齢 17／氏名 神奈川 太郎／電話 0466-82-6395／競技種目 サッカー／メールアドレス	○		○		○	
フリガナ／年齢／氏名／電話／競技種目／メールアドレス						
フリガナ／年齢／氏名／電話／競技種目／メールアドレス						
フリガナ／年齢／氏名／電話／競技種目／メールアドレス						
フリガナ／年齢／氏名／電話／競技種目／メールアドレス						
フリガナ／年齢／氏名／電話／競技種目／メールアドレス						
フリガナ／年齢／氏名／電話／競技種目／メールアドレス						

記入例

神奈川県立スポーツセンター

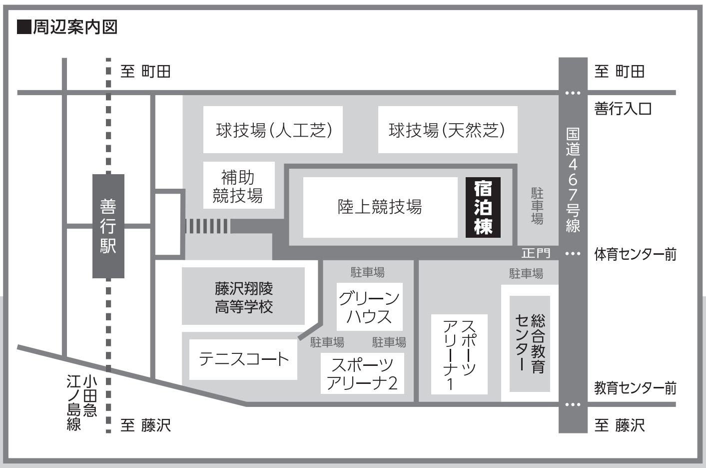
〒251-0871 藤沢市善行7-1-2

［アクセス］小田急江ノ島線「善行」駅 東口 徒歩7分

［休所日］月曜日及び祝日の翌日

有料駐車場がありますが限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

■周辺案内図



Kanagawa pref. SPORTS CENTER

Sports For Life!