

令和5年 11月 15日

～「スポーツと栄養」を学ぶ～
指導者講習会を開催します

「指導者講習会」を下記のとおり開催します。「成長期のアスリート支える栄養と食事～体も心も強くなる～」をテーマに、最近注目されている「スポーツと栄養」について学びます。

記

- 1 開催日時 令和5年 11月 19日(日) 13:00～15:40
- 2 会 場 金井コミュニティセンター(佐渡市千種 240)
- 3 対 象 者 140名(定員に達し次第、募集を停止します)
- 4 講 師 新潟県健康づくりスポーツ医科学センター管理栄養士 三留 美和 様
健康運動指導士 公認スポーツ栄養士
- 5 内 容 「スポーツと栄養」は、ジュニアアスリートからトップアスリート、また、アスリートだけでなく趣味で運動する方などから、最近注目されています。
基本の食事、水分補給、補食、オフ期の生活習慣における食事、注目の栄養素ビタミンD等について、関心が高まっています。
成長期のアスリートを支える栄養と食事について学び、体も心も強くなる方法について研修します。

3 すべての人に
健康と福祉を



本件についての問い合わせ先
佐渡市教育委員会社会教育課
社会体育係 担当:安藤
電話(直通)0259-58-7356

