

# 2023年度

主催：一般財団法人佐渡市スポーツ協会  
共催：佐渡市教育委員会

\*当講習会は佐渡市ジュニアスポーツクラブ(JSC)登録制度による優良指導認定取得または更新講習会も兼ねます。

# 指導者講習会

テーマ：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～

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

講師



「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。

この機会に「スポーツと栄養」について研修してみませんか！

日時  
会場

2023年

11月19日



会場：金井コミュニティ  
センター

受付  
12:30  
～

開講 講演 閉講  
13:00～15:00

JSC説明  
15:10～  
15:40

申込方法  
注意事項

・所定の申込用紙に必要事項を記入し、メール、ファックス、郵送のいずれかで下記の施設に申し込む。

・申込締め切り **11月13日(月)** (定員140名に達し次第、募集を停止)

【お申込み先】 一般財団法人佐渡市スポーツ協会 ◆【[mail:sado-taikyou@scsf.jp](mailto:sado-taikyou@scsf.jp)】

◆佐渡スポーツハウス

TEL 0259-55-2566

Fax 0259-55-4035

◆ヒルトップアリーナ

TEL 0259-67-7645

Fax 0259-67-7646

◆両津総合体育館

TEL 0259-27-7080

Fax 0259-27-7092