

未来のアスリートを育てる

スポーツ栄養学セミナー

アスリートの身体づくりの基礎となる日々の食事。

「アスリートとしてのパフォーマンスもあげたいけれど、成長期の子どもの身体も大切…」

「試合前は何を食べればいい?」「間食は食べていいの?」「普段の食事ですりてる?」

スポーツをしている子どもたちを支える食事のアレコレを学びませんか?

2人の子を食事ですりアスリートに育てたアスリートフードマイスターが経験をもとに分かりやすくアドバイスします。

日時

令和5年3月12日(日)

午前10時～12時(受付:9時30分)

対象

小学生から高校生のスポーツ選手の保護者や指導者

※ お子様も一緒に参加できます

場所

えーるピア久留米 209研修室

定員

30名

のむら きょうこ
野村 恭子 先生

サッカーをしている2人の子の身体づくりのためにアスリートフードマイスターの資格を取得。怪我をしない身体づくりや効率的な疲労回復ができ、インターハイや高校サッカー選手権出場などの成績を残した。

現在は、その経験を活かして食の重要性を感じてもらおう活動を積極的に行っている。各種セミナーのほか、福岡大学体育会サッカー部、東福岡高校ラグビー部などで個別食事指導を行うなど、多方面で活躍中。

☆ アスリートフードマイスター1級 ☆ 野菜ソムリエ

☆ アクティブスリープ指導士 ☆ ボディケアマネジメント



参加申込

◎ 申込期間: 令和5年2月20日(月)から

◎ 申込方法: 電話、メール、ファックスにて氏名、人数、連絡先をご連絡ください。

【申込・問合せ先】

久留米市体育スポーツ課 早野

住所: 久留米市荘島町1-1

TEL: 0942-30-9226 FAX: 0942-38-2259

Email: taiikusp@city.kurume.lg.jp

スポーツクリ

