

アスリートフードマイスターによる スポーツの為の食事セミナー



練習前や試合前や練習後には何を食べさせたらいいの??
運動後は勉強に集中できなくて…など様々な悩みにお答えして
いく企画です!

- ＊開催日 : 11月18日(日)
- ＊開催時間 : 受付/13時半～
セミナー開始/14時～
- ＊開催場所 : 馬込文化センター
第1集会室
- ＊講師 : 鈴木 佳美さん

開催場所までのアクセス

- ・都営浅草線馬込駅 下車(A3出口)徒歩5分
- ・大森駅山王北口より東急バス荏原駅入口 馬込橋下車 徒歩3分
- ・五反田より東急バス川崎行 馬込橋下車 徒歩3分

セミナー内容(約 1 時間)

- ・ 簡単スポーツ栄養学
- ・ 年代別の食事について
- ・ 練習前、練習後の食事について
- ・ ご相談会(ご飯を全然食べなくて... 練習前などは何がいいの？
体型を気にしているのだけど、栄養は取って欲しい。どうしたらいいの？
などチャリーディングをしているお子さんを持つ親御さんの悩み
にお答えします。)

講師ご紹介 鈴木 佳美さん

フィギュアスケートをしている高校生の娘が 2 人おり、成長期に入りパワーを失わず太らない食事を考えるために資格取得を決意。現在では、以前の仕事のスキルを生かし、お料理教室をはじめスポーツ少年・少女を持つ保護者むけに食事セミナーを実施している。



日本野菜ソムリエ協会

《問い合わせ先》

NP0 法人ピボットフット 事務局

〒143-0027 東京都大田区中馬込 1-1-17-504

Tel&FAX/ 03-3776-5113

※ご記入の上、ピボットフット事務局まで FAX して下さい。

お申込み書

お名前 _____

電話番号 _____

事前に聞きたい内容があれば、お書き下さい。

--