



LUCIO SPORTS CLUB

NPO法人 リュシオ スポーツクラブ



スポ・レクリーダーバンク事業

スポーツ栄養セミナー



『試合にあわせた食事のポイントと水分補給』

スポーツシーズン真っ只中。この時期はいくつも試合が予定されていたり、熱い中での練習によって子ども達の体には知らない間に疲労が蓄積されて、体調不良や熱中症の原因となります。

そこでこの時期にあわせた適切な食事や水分補給などについて、管理栄養士の湯田さんからアドバイスをいただきます。



1. 日時 令和3年7月18日(日曜日) 午前9時30分～11時まで
2. 場所 辰野町民会館 大会議室(2階)
3. 対象 スポーツをしているお子さんの保護者や指導者の方、その他関心のある方
4. 費用 無料
5. 持ち物 筆記用具、飲料水、マスク
6. その他
 - ①新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力をお願いいたします。
 - ②お子様を同伴の場合、セミナーの進行に影響のないようにご配慮ください。
 - ③申込時に保有した個人情報については、当法人の事業以外の目的には利用いたしません。事業の様子(画像または動画)はホームページ等に掲載いたしますのでご了承下さい。
 - ④新型コロナウイルスの感染状況によって急遽予定を変更する場合があります。

講師のご紹介

管理栄養士 湯田 真由美 先生

『勝てる身体づくりに食トレを!!』をモットーにスポーツを頑張る選手の力になれるよう、スポーツ栄養学を勉強しています。今回のセミナーでは試合でしっかり練習の成果を出すための食事について皆さんにお伝えしたいと思います。



7. 問合せ NPO 法人リュシオスポーツクラブ 上伊那郡辰野町大字平出 1842-7
【電話】0266-75-5103 【Eメール】npo-lucio.s.c@joy.ocn.ne.jp
8. 申込み 会場及び資料等の準備のため、以下に必要事項を記入のうえ、7月16日(金)までに直接提出いただくか、FAXで送信をお願いします。

◇スポーツ栄養セミナーへの参加を申し込みします。

令和 年 月 日

ふりがな 氏名		男・女	お子さんの スポーツ種目	
住所		電話番号		

※記入したこの用紙をそのままFAX送信してください。(FAX: 0266-75-5107)