



カラダに大切な食を学ぶ 栄養セミナー

アスリート、スポーツ指導者、スポーツ栄養に興味のある方等に向け、日頃のスポーツ活動やトレーニング、コンディショニングに必要な栄養摂取、健康管理の知識の提供や、栄養バランスの取れた献立の提案等を行うセミナーを開催します。是非ご参加ください！



各セミナー実施概要

※新型コロナウイルス感染症の影響により、会場・定員等を変更又は、中止する場合があります。
※参加にあたっては、マスク着用にご協力ください。

日時	テーマ	主な対象者	場所	参加費	定員
令和3年 9/18 日 13:00-15:00	熱中症予防と水分補給 熱中症は夏だけじゃない！ Let's enjoy スポーツドリンク作り♪ 子どもから高齢者までいつでも起こりうる熱中症。身体の機能を学び、正しい水分補給のタイミングとドリンク作りを習得し熱中症予防をしていきましょう。 持ち物：三角巾、エプロン	・競技者 ・保護者 ・指導者	県立スポーツセンター 宿泊棟	食材費 200円	20名
令和3年 10/17 日 10:00-12:00	アスリートのパフォーマンスを最大限引き出す食事とは トップアスリートを支える栄養士が教えます アスリートにとってバランスの良い食事とはどんな食事なのか？ 実際にアスリートに食事提供をしている管理栄養士が教えます！		県立スポーツセンター 宿泊棟	無料	20名
令和3年 11/27 日 9:30-12:00	補食の極意 なぜ補食が必要なのか？ 補食のタイミングと種類を知ろう 成長期の補食の考え方、目的に応じた補食の選び方を学び、自分にあった補食を作って食べてみよう。管理栄養士と一緒ににぎりクッキングをしてみましょう。 持ち物：三角巾、エプロン		県立総合教育センター 302家庭研修室	食材費 300円	16名
令和3年 12/19 日 10:00-12:00	増量・減量に応じた栄養管理 無理のない調整方法のポイント 競技特性（体重階級制競技や審美系競技）により増量や減量が必要な時があります。正しい知識を身につけ無理をしない調整方法を学びましょう。		県立スポーツセンター 宿泊棟	無料	20名
令和4年 1/23 日 10:00-12:00	ひょっとして、エネルギー不足？貧血？ 成長期アスリートや女性アスリートに起こりやすい症状の対策を知ろう 成長期アスリートや女性アスリート、長距離選手に起こりがちなエネルギー不足。コンディションがイマイチと感じる方はもしかしたら貧血かもしれません。予防対策を習得しましょう。		県立スポーツセンター 宿泊棟	無料	20名
令和4年 2/5 日 13:00-15:00	疲労骨折と栄養管理 ケガなく競技を楽しむための予防対策 疲労骨折はなぜ起こるのでしょうか？ 様々な競技で起こり、またジュニア期にもよく起こります。ケガなく競技を楽しめるよう予防対策を学びましょう。		県立スポーツセンター 宿泊棟	無料	20名

電子メール、または FAX からお申込みください。

申込方法

1 電子メール

kscyoyaku@shidax.co.jp



2 FAX

045-250-5613

裏面申込用紙をご利用ください。

申込締切

各セミナー実施日の1週間前

※申込人数が定員を超えた場合は、抽選を行います。

アクセス

小田急江ノ島線「善行」駅 東口 徒歩7分

神奈川県立スポーツセンター 栄養セミナー 検索

申込先：シダックスコントラクトフードサービス株式会社
問合せ先：県立スポーツセンター スポーツ活動支援課 競技スポーツ担当
251-0871 神奈川県藤沢市善行7-1-2 電話：0466-82-6395

令和3年度 カラダに大切な食を学ぶ栄養セミナー参加申込書



F A X

045-250-5613

送信票不要

記入していただいた個人情報は本事業以外には使用しません。

受講希望講座のテーマに ○印をつけてください。 [申込締切] 各セミナー実施日の1週間前とします。 例)9月18日(土)の場合▶9月12日(日)まで。		1 9/18 日	2 10/17 日	3 11/27 日	4 12/19 日	5 1/23 日	6 2/5 日
		熱中症予防と水分補給	アスリートのパフォーマンスを最大限引き出す食事とは	補食の極意	増量・減量に応じた栄養管理	ひよっとして、エネルギー不足? 貧血?	疲労骨折と栄養管理
フリガナ	カナガワ タロウ						
氏名	神奈川 太郎 17						
電話	0466-82-6395						
競技種目	サッカー						
フリガナ							
氏名							
電話							
競技種目							
フリガナ							
氏名							
電話							
競技種目							
フリガナ							
氏名							
電話							
競技種目							
フリガナ							
氏名							
電話							
競技種目							
フリガナ							
氏名							
電話							
競技種目							

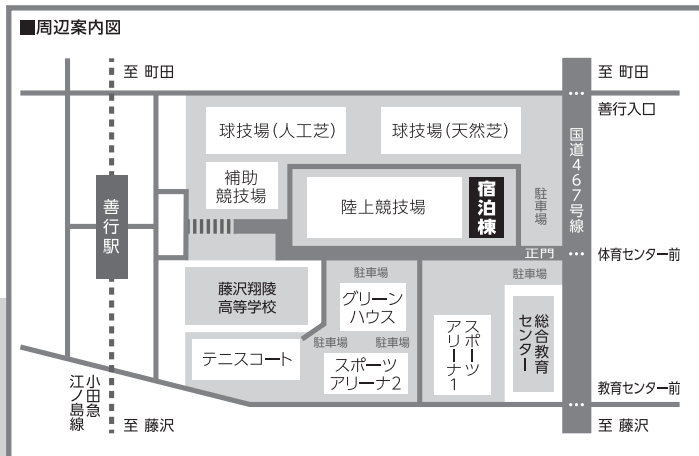
神奈川県立スポーツセンター

〒251-0871 藤沢市善行7-1-2

[アクセス] 小田急江ノ島線「善行」駅 東口 徒歩7分

[休所日] 月曜日及び祝日の翌日

有料駐車場がありますが限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。



Kanagawa pref.
SPORTS CENTER

