

ジュニアアスリートのための

スポーツに大切な食事講座

成長期のジュニアアスリートにとって大切なこと、それは食事です。
プロ指導も行うスポーツ栄養士から学んで、
スポーツを頑張る子ども達の健康な心と身体づくりに活かしましょう！

講座内容(一例)→
※内容変更となる場合あり

★スポーツで力を発揮するには
★バランスのいい食事とは

★夏バテしない食べ方とは
★普段の疑問・お困りごと相談

日時	令和7年6月7日(土) 14:30～16:00		
場所	さわやかアリーナ 1階 会議室		
対象者	ジュニアアスリートを支える立場の方 (保護者、指導者等)など、どなたでも 先着50名		

《講師紹介》

日向 訓子(ひゅうが くにこ)

袋井市在住の公認スポーツ栄養士・管理栄養士。
これまで、ジュビロ磐田選手寮での栄養管理をはじめ、県内学校での
スポーツ栄養に関する講義の実施などトップアスリートから学生まで
幅広く指導。現在も、ジュビロ磐田の栄養管理を任されるなど活躍。



..... 申 込 欄

申込 申込必要事項を、以下のいずれかの方法で、事務局までご連絡ください。
①応募フォーム(QRコード) ②本申込書に記入し、FAX・メールまたは窓口持参
※申込書ではない任意用紙などでの提出も可

FAX 0538-44-3117 MAIL sports@city.fukuroi.shizuoka.jp

窓 口 〒437-8666 袋井市新屋1-1-1 袋井市スポーツ政策課



応募専用QRコード
<https://ttzk.graffer.jp/city-fukuroi/smart-apply/surveys/8250351068197241398>

代表者氏名			
代表者 電話番号			
同伴者氏名 ※枠内に複数名 記入可			
質問記入欄(任意) ※講座内にて、皆さまの疑問に講師が回答してくれます。 普段のお子様の食事等で気になっていることなど、お気軽に記入ください。	対象者の年齢(歳)	競技種目()	