トレーニングの効果を

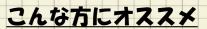
最大限高める食事を学ぼう!

トレーニングで 食事は密接に関 わっている!



【テーマ】

トップアスリートから学ぶ、強くなるための食事



- ★運動部の中学・高校生、マネージャー その保護者の方
- ★運動部やクラスを指導されている方
- ★スポーツ栄養に興味のある栄養士、 管理栄養士の方

≪ご興味があればどなたでも大歓迎です!≫



★内容★

- ・体作りのための食事内容
- ・トレーニングや競技に合わせた栄養・ 食事のとり方と実例
- ・試合当日、試合前後の食事のポイントや おすすめのメニュー紹介

・・・など

すぐ活かせるスポーツ栄養学です!!

【護師】

管理栄養士・川端理香先生

WATSONIA代表。元JOC強化スタッフ。

2004年ビクトリープロジェクトチーフ 管理栄養士、2008年北京オリンピック強化スタッフとして水泳 や全日本男女バレーボールなどをサポート。Jリーグ浦和レッズ、ベガルタ仙台、ヴェルディなどのチームや横浜Fマリノス、FC東京などの選手や、ラグビーやプロ野球、ゴルフなど多くの競技をサポート。講演や雑誌、書籍などでスポーツや一般を対象にした栄養について普及活動もしている

2018年 12月14日(金曜日) 18:00~19:30 (受付17:30~)

その他のメニューや日程

などは、Foodの

WEBページで

チェックしてくださいゅ

場 所:国際調理製菓専門学校 3号館 (新潟市中央区古町通3-560)

受講料:無料 定 員:30名 持ち物:筆記用具

お申込み方法

〇お電話より

0120-210-673

Oメールより

food@nsg.gr.jp

(お名前、申込人数、職業(学校名)をご明記ください)







新潟駅(万代ロバスターミナル10・11 番線)からバスで6分 「古町」下車、歩いてすぐ!



厚生労働大臣指定 調理師·製菓衛生師·栄養士養成施設 文部科学省認定 職業事践專門課程

国際調理製菓専門学校

URL http://www.food-673.jp