

第1回食スポ!



スポーツ選手が強いカラダを手に入れるために「いつ、何を、どれくらい食べればいいのか」知っていますか?

お菓子を食べ過ぎたり、コンビニの食事、ミネラル不足になったら、選手のカラダはどうなるか知っていますか?

食事はスポーツ選手の能力を上げることも、下げることもできるツール。食育+スポーツの新しい体協のビジョン! 成長段階の子供にとって不可欠な[栄養]にプラスして、スポーツに目を向けた食育講座を栄養士を招いて子どもにもわかるように行います。

また、ジュニアアスリート向けに、成長期特有の身体的トラブルの改善方法、正しいトレーニング方法の指導をプロのトレーナーが行います。“おうち時間”や“自粛時間”が多い今、家庭でできる事を改めて親子で学んでみませんか?

日時：令和3年11月13日(土)

9:00~12:00

場所：芦刈地域交流センター

(あしぱる) 多目的ホール

対象：小学生(4年生以上)とその保護者

※子どもだけの参加も可能ですが、保護者との参加を推奨しております

小城市スポーツ少年クラブ指導者

主催：小城市体育協会

後援：小城市・小城市教育委員会

◇問い合わせ◇

小城市体育協会事務局

担当：日吉・野田・弥永

TEL：72-1200

FAX：72-1201