

食で心と体を強くする!!



講師  
管理栄養士・調理師・  
NR・サプリメントアドバイザー  
日本スポーツ協会  
公認スポーツ栄養士  
**中野ヤスコ先生**

食の学び舎くるみ 代表  
くるみキッチンプラス オーナー

<主な実績>

- ・実業団女子陸上部 海外合宿や世界大会の帯同サポート
- ・清水エスパルス所属選手をはじめとする 個人契約サポート
- ・藤枝東高等学校サッカー部 「食トレプロジェクト」実施  
(栄養指導・食事提供・大会前コンディショニング調整等)
- ・SBSテレビ「みなスポ」毎週土曜 17:00~「みな食」コーナー出演  
(ジュニア期選手と支える保護者のための情報提供コーナー)

### 講座の内容

「ジュニア選手の食を家庭で応援するために」

- ・家庭で保護者ができること
- ・こどもの性格や年齢に合わせた関わり方、伝え方

「熱中症予防と乾燥シーズンの水分補給について」  
大塚製薬株式会社

平成30年**11月16日** **金**

19:00~21:00

- 会場：相良総合センターい〜ら
- 定員：先着400名



主催 牧之原市 共催 NPO法人牧之原市体育協会  
後援 牧之原市教育委員会

お問い合わせ・整理券配布場所

牧之原市健康推進課	電話 23-0024	FAX 24-1005
相良保健センター	電話 53-2611	FAX 52-6770
ぐりんばる	電話 22-8899	FAX 22-4416
B&G 海洋センター	電話 52-4600	FAX 52-4603

平成30年9月18日~10月31日まで配布（定員になった場合は配布終了します。）

※きりとり

講師への質問がありましたら御記入をお願いします。  
整理券配布場所に10月19日（金）までに提出してください。

食育講演会 兼 牧之原市スポーツ少年団母集団研修会

ジュニア選手の体と心を支える  
スポーツ栄養の基本  
食べたものがあなたを作る

