

# 教育講演会

## 『目指せ!!! トップアスリート』 ～知って得するスポーツ栄養学～

『運動と食』の観点から見た食事は基本的には、一般の方と同じですがより効果的、効率的に栄養がとれる『スポーツ栄養学』についてご紹介します。普段の食生活にも応用できる手法です。

とき 平成22年3月20日(土)

10時00分～12時00分

ところ 美唄市民会館 大会議室

講師 管理栄養士・日本サプリメントアドバイザー

飯田 久美子 氏

「スポーツ栄養学」

スポーツ選手が試合で最大限能力を発揮したり、ケガを予防して質の高いトレーニングを実施し、競技を長く続けられるようにするための食事法です。

申込及び問い合わせ

教育委員会生涯学習課生涯学習グループ

62-3132

3月18日まで

参加  
無料