

スポーツ栄養学の基礎知識 ～ベストパフォーマンスへ導く勝負メシ～

令和4年2月17日（木）19時～20時30分
盛岡タカヤアリーナ 会議室

日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士の臼井名津子先生を講師にお招きし「スポーツ栄養学の基礎知識」をテーマにご講義をいただきます！
試合に合わせた食事のタイミングやメニューについても教えていただき、ベストパフォーマンスを発揮するための食事管理について学びます。

●参加料

一般 1,000円

高校生・中学生 500円

小学生以下、スポーツ少年団関係者 無料

●定員

50名（先着順）

●募集期間

令和4年1月19日（水）10:00～

2月2日（水）17:00まで

* 定員に達し次第応募を締切ります。

●申込方法

所定の申込用紙に必要事項をご記入の上、
メールまたはFAXでお申込み下さい

●申込先

スポ少関係者：suposyou@morioka-sport.or.jp

スポ少関係者以外の方は盛岡市スポーツ協会事務局宛（下記参照）

●持ち物

筆記用具、体調管理表（別紙）、マスク（原則着用）



講師 臼井 名津子 さん
日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士

【申し込み・問い合わせ】

〒020-0866 盛岡市本宮5-4-1（公財）盛岡市スポーツ協会事務局事業課 担当：齋藤優歌

TEL：019-601-5700 FAX：019-658-1214 E-mail：jigyoka@morioka-sport.or.jp