

ジュニア世代の身体をつくる “身につく”栄養学講座

《日本スポーツ協会(JSPO)指導者資格更新対象講座》

日時

令和6(2024)年

12月1日(日)

14:00~17:10(受付13:30~)

申込受付
10月15日(火)
10:00~

場所

東京体育館 第一会議室

JR総武線「千駄ヶ谷」駅 より徒歩1分
都営地下鉄大江戸線「国立競技場」駅 A4出口より徒歩1分
※エレベーター有り

対象

- ・スポーツ指導者
- ・スポーツ推進委員
- ・保護者等ジュニアスポーツに興味のある方

定員

80名(定員になり次第締切いたします)

参加料

2,000円

持ち物

筆記用具

ジュニア世代の身体づくりに重要な要素“食事”の基本と、成長ホルモンの活性化を促す“睡眠”について、講座と実践を交えてお伝えします。ジュニア世代の身体づくりに関心のある方は、どうぞご参加ください。

【講師】

篠原 絵里佳 (しのはら えりか) 氏

- ・医療法人館出張佐藤会 フィーカレディースクリニック所属
Health & Beautrition主宰
- ・睡眠改善インストラクター
- ・日本アスリートフード協会認定講師 等

- ・トップアスリート、女性アスリート、運動を楽しむすべての方を対象に、食事のとり方、睡眠のとり方を指導。
アスリート向けセミナーやイベントの講師として幅広く活躍中。



◎本事業の開催にあたっては、必要な感染症対策を講じておりますので、予めご協力をいただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

お申込みは、スマイルスポーツ事業センターまで

お申込みページ▶



<https://smileports.jp/>



0120-612-001

◎携帯電話からはフリーダイヤルへのお電話はできません。

03-6380-4243

◎お電話でのお申込み・お問い合わせは平日10:00~17:00



「スポーツしたい！」をアシストする
スポーツ案内サイト

東京のスポーツ案内サイト
SPOPITA
スポビタ



【個人情報の取り扱いについて】お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申してください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取扱いについて」を参照ください。また、本事業の様子は記録用にスタッフが撮影させていただくことがあります。撮影した写真は当事業団のホームページや今後の事業告知チラシ等で使用させていただく場合がありますので、予めご了承ください。写真の使用を許可しない方は、当日受付スタッフまでお申し出くださいようお願いいたします。