

平成27年度太白区マイタウンスポーツ協会 研修会

「スポーツと食事」について

時下、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、今年も下記の通り、太白区保健福祉センターの職員を講師にお招きし、「スポーツと食事」をテーマに研修会を開催します。お誘いあわせのうえ、奮ってご参集くださいますよう、お願い申し上げます。

1. 主催 太白区マイタウンスポーツ協会・（公財）仙台市スポーツ振興事業団
2. 後援 仙台市・太白区体育協会・太白区学区民体育振興会
太白区スポーツ推進委員会・太白区レクリエーション協会
3. 講師 仙台市太白区保健福祉センター家庭健康課
管理栄養士 奥崎 香さん
4. 講和内容 ①スポーツを楽しむ上で基本となる、健康な体づくりのための食事のポイントについて
②オフ期、トレーニング期、試合期などのシーンに合わせた食事の仕方やスポーツ選手が食事で注意すること等について
5. 期 日 平成28年2月27日（土） 13:30～15:30

受付	13:00～13:30
研修	13:30～15:30
6. 会 場 富沢市民センター
(太白区富沢南1丁目18-10 Tel 022-244-3977)
7. 対 象 スポーツ指導等に携わる方、興味のある方
8. 参加料 無料
9. 申込み 2月13日（土）まで、電話かFAXでお申込み下さい。

■お問合せ・申込み先

太白区マイタウンスポーツ協会

〒982-0032 仙台市太白区富沢1-4-1 仙台市体育館内

tel/244-1111 fax/244-1115