

親子で学ぼう！サッカー(スポーツ)に大切な食事！

(1) 目的 「食べ物が体を作る」「食べることも練習のひとつ」等々、食事はとても大切なものです。特に、サッカー(スポーツ)をやっている発育盛りの子供たちにとっては・・・では、どんな食事をとれば良いのか？ 食事の仕方は？ e t c そんな悩みを解消すべく、今回、専門の栄養士の方を講師に招き親子で話をお聞きし今後の生活に役立てて頂きたいこの講習会を行うことにしました。

(2) 期日・時間 5月20日(土) PM4:30~6:00(90分間)

(3) 会場 白河市アナビススポーツプラザ内1F会議室【白河市北中川原30】

(4) 講師 北島ゆかり氏 【福島県体育協会公認スポーツ栄養士】

(5) 内容 ①講義 ②質疑応答

(6) 募集人数(対象) 親子15組<30名>(子供は小学3年生以上) **※先着順で受付! 必ず親子で参加です!**
☆クラブ員以外の方も大歓迎です

(7) 日程 PM 4:15 ~ 受付
PM 4:30 ~ 6:00 講習会 ※会の5分前には着席となります
※終了後解散

(8) 参加費 無料

(9) 申込方法 メールで申込 vamosfsc@docomo.ne.jp (クラブ携帯メール)
※申込の際は、子供氏名・学年・保護者(男女)を記載下さい。

(10) その他 ご不明な点がございましたらクラブ携帯電話(090-5182-0517)までご一報下さい。

