

親子で学ぼう【スポーツ選手と食育】

- (1) 目的 あの角界の最高峰に君臨する大横綱白鵬関の有名な名言！？『食べることも練習のひとつ』この言葉の意味することはとても深いと思っています。お相撲はもちろんのこと、スポーツをやる上で、『体が資本』言うまでもないことです。丈夫な体があったればこそ・・・です！その体作りにおいて、最も重要なこと、それは日常の『食事』と言っても過言ではありません。そんな食事について、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 6月2日（土） PM1：30～3：00（90分間）
- (3) 会 場 西郷村大平コミュニティセンター
- (4) 講 師 三森美智子氏 【管理栄養士（福島県栄養士会副会長）】
- (5) 内 容 ①講 義 ②質疑応答
- (6) 募集対象 小学4年生以上の子供と保護者
☆小学3年生以下は保護者の方のみ参加大歓迎！
- (7) 日 程 PM 1：20 会場集合
PM 1：30 ～ 3：00 講習会 ※終了後片付け等々をして解散
- (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。

