

## 健康づくりと栄養

# 体力アップのための 食事法



運動効果を上げる

食事の方法を身に付け、

運動と食事で、体力UPしよう!

開催日時

1/29(日)

9:30~12:00

(9:00~受付)

### 内容詳細

- ◆スポーツ栄養学に詳しい管理栄養士が、事例を交えながらわかりやすく教えます。
- ◆食事と病気の関係、運動前後の食事のタイミングやポイントなどについて学びます。
- ◆運動時の水分補給として欠かせないスポーツドリンク作りをします(熱中症用と通常用)どんな味がするのかな?

試飲もあります!!



場所：千葉県総合スポーツセンター内  
スポーツ科学センター3階 第一研修室

講師：管理栄養士 長島 洋介 氏  
武蔵丘短期大学 健康生活学科  
健康栄養専攻 スポーツ栄養学研究室

定員：50名(先着順)

参加費：500円(当日支払)

募集期間：12月18日(日)~1月27日(金)

問い合わせ：千葉県総合スポーツセンター  
千葉市稲毛区天台町323  
TEL043-290-8501 担当 河田

← 申し込み方法は左記問い合わせまで

# 健康づくり県民講座 申込用紙

プライバシーポリシー

ご記入いただいた個人情報は厳正な管理の上、主催者側の事務処理に関する手続き、講座の運営に関わる資料作成に使用いたします。  
なお、個人情報は、関連法令により認められた場合を除き、各位の事前の承諾なしに第三者に提供することはありません。

ふりがな		性別	年齢
氏名		男・女	満 歳
住所	〒	—	市 区・町・郡
連絡先	TEL	—	—
	Mail	@ ※次回の健康づくり県民講座のご案内をいたします。	

事務局使用欄

受付日時	受付番号	受付者	受け付け対応 ①窓口 ②ファックス
------	------	-----	----------------------

## 【申込み方法】

- ①スポーツ科学センター2階受付窓口で申込み
- ②申込用紙を記入の上、ファックスで申込み
- ③はがきに必要事項(住所・氏名・年齢・性別・電話番号・講座名)を記入の上、郵送で申し込み

※ファックス、はがきでお申し込みの方には後日確認の電話を致します。

### 【申込み・問い合わせ先】

〒263-0011 千葉市稲毛区天台町323番地  
千葉県スポーツセンター事業運営 担当：河田・大越  
TEL043-290-8501 FAX043-207-1021