

食べて勝っ！



スポーツに打ち込む子供を支える毎日の食事！

しっかりと食べることは、からだと豊かな心を育む！

子供自身が有している本来の可能性を十分に引き出し、幸せに活躍するためには、「食べる」ことが重要です。

特に、小学生高学年や中高生は、日々多忙であり、「腹がふくればいい」的な食べ方をしていたり、無理なダイエットをしていたりします。この時期に必要な栄養の取り方などについて、わかりやすくご指導いただきます。

また、講師の西村氏は、長年トップアスリートの食事に対してかかわっておられ、その豊富なご経験談等もお話しいただけることでしょう。

日時 **12月8日（日）** 9時～11時
受付 8:30～

対象 ①ジュニア指導に関わる方々
②我が子の体力向上及び学力向上を願う保護者 等

会場 東村山市民スポーツセンター 大会議室（2F）

講師 西村 一弘氏 駒沢女子大学 人間健康学部 教授

参加費 無料

申込み 12月2日(月)午後5時までに、参加申込書に記入し
FAX または直接体協事務局(田所)へお持ちください。

【講師紹介】

西村 一弘氏

駒沢女子大学

人間健康学部 健康学科 教授

緑風荘病院栄養室健康推進部 運営顧問

管理栄養士

東村山市スポーツ科学委員会 委員

【問合せ】

(公社) 東村山市体育協会

電話 042-397-1212

FAX 042-398-5543

【主催】 東京都

(公財) 東京都体育協会

【主管】 (公社) 東村山市体育協会

＜申込先＞ 申込期限：令和1年12月 2日（月） 17：00
（公社）東村山市体育協会 事務局 田所徳雄 行き
FAX番号：042-398-5543

ジュニア育成地域推進事業 啓発事業 講演会2

参加申込書

日時：令和1年12月 8日（日） 9：00～11：00

受付 8：30～

会場：東村山市民スポーツセンター 大会議室

◆ 申込者名等をご記入ください。

（所属欄は、同じであれば1名のみの記入で結構です。）

1	申込者氏名	
	所属	

2	申込者氏名	
	所属	

3	申込者氏名	
	所属	

4	申込者氏名	
	所属	

5	申込者氏名	
	所属	