

令和2年度「第1回 食と健康スペシャル講座～スポーツ栄養～」実施要項

- 1 目的 食育・健康づくりを推進するため、食を中心とした意識啓発活動や、実践に必要な知識・技術を有する指導者を育成することにより、地域や施設における活動を支援することを目的とする。
- 2 対象者 行政・学校・病院等の管理栄養士・栄養士，保健師，養護教諭，学校保健関係者，運動指導従事者，地域の指導者等
- 3 募集人員 50名程度
- 4 開催場所 茨城県立健康プラザ 大会議室
- 5 申込方法 参加希望者は、裏面申込用紙により締切日までにFAXでお申し込み下さい。
(参加希望者多数の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため5/25に開催を延期した研修会です。

実施日 テーマ	内 容	時 間	締切日
10/12(月) スポーツ 栄養	講義：「ジュニア選手を栄養サポートする際の心構えとコミュニケーション術」	13：20 ～ 14：50	10/2(金)
	演習：「成長期のスポーツ栄養 ～食事の摂り方（食事の量・質・タイミング）～」	15：00 ～ 16：00	
	講師：(株)しよくスポーツ 代表取締役 公認スポーツ栄養士 健康運動指導士 しばたてるみ氏 ※日本スポーツ栄養学会理事 ●しばた先生は、数多くの一流アスリートの栄養指導を手がけ、食育イベントの主宰や講演，メディア出演などでも幅広くご活躍の日本初の公認スポーツ栄養士です。		

受付は12:50から行います。

6. 参加費 無 料
7. その他
 - ・節電の為、体温調節のできる服装でお越しくださるようお願いいたします。
 - ・新型コロナウイルス感染拡大予防のため、検温・マスク・手指消毒等の対策にご協力ください。
 - ・当日体調の悪い場合は下記に連絡の上、参加を見合わせてください。
 - ・茨城県の新型コロナウイルス感染症対策の状況により中止になる場合があります。
8. 連絡先 茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部 (担当 横山・小室)
〒310-0852 水戸市笠原町 993-2
TEL 029-243-4215 FAX 029-244-4852