

からだづくりは 食 事 から



スポーツ栄養で元気な



スポーツ栄養教室

ライバルに差をつけたい！！ 身長を高くしたい！！
スポーツで強くなるために食生活の基本を学ぶ教室



【日程・内容】

日 程		講 話 内 容
第 1 回	2月8日(日)	【 成長期の食生活 】 中学生では、もう遅い！！ スポーツで活躍するために、 今(小学生)、知ってほしい「スポーツ栄養」を学びます。
第 2 回	2月15日(日)	【 勝つための食生活 】 試合で勝つための栄養を学びます。 みんなが知らない栄養を学び、ライバルに差をつけよう。

【時 間】 10:00～11:30(受付 9:45～)

【会 場】 五島市役所2階 2-A 会議室
(五島市福江町1番1号)

【対 象 者】 小学 4・5・6年生 ※保護者の同伴も可

【募 集 人 数】 10名
(先着順となりますので、お早めにお申し込みください。)

【準備するもの】 筆記用具

【参 加 費】 無料

【申 し 込 み】 申込フォーム、電話または、
五島市国保健康政策課窓口にてお申し込みください。

申込締切 2月4日(水)

【申し込み・問い合わせ】

電 話:0959-76-3725

五島市福祉保健部 国保健康政策課(健康づくり班)

〒853-8501 五島市福江町 1 番 1 号



申込フォーム

主催 五島市福祉保健部 国保健康政策課