



スポーツ栄養で元気な



からだづくりは 食事 から

# 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！  
成長期に差がつく！スポーツキッズの栄養教室

## 【日程・内容】

日 程		講 話 内 容
第 1 回	7月29日(水)	【 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	8月 5日(水)	【 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】 10:30~12:00 (受付 10:15~)

【会 場】 五島市立図書館 多目的室  
(五島市木場町 450-1)

【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 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 7月23日 (木)

【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