

特別公開講座

■平成28年2月14日(日) つくば国際会議場 3階 中ホール

目 的： 運動時の能力を向上するために最も重要なのは、トレーニングとエクササイズですが、その次に大切なのが栄養管理と言われております。

特に、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどについては、それぞれ異なる働きがあり、身体を理想的に機能させるには、これらの栄養を豊富に含む食物を十分に摂取することが必要であります。

従って、来る茨城国体等を見据え、トレーニングの効果を高めるためのバランスの取れた栄養素の摂取方法などについて、正しい知識を習得することを目的に実施する。

講 師：相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科 准教授 柳沢香絵 氏

参加人数：180名

特別公開講座

「スポーツと栄養」

— 明日からできるアスリートの食事と栄養補給 —

受講定数
300名募集
参加費無料

平成28年
2月14日(日)

午前9時30分～

【会場】

つくば国際会議場 3階 中ホール
〒305-0032 つくば市竹園2丁目20番3号
TEL 029-861-0001

講師：相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科

やなぎさわ か え
准教授 柳沢 香絵 先生



お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科ライフサイエンス専攻博士後期課程修了。国立スポーツ科学センター研究員、華徳大学講師などを経て、現在、相模女子大学栄養科学部准教授。

博士(生活科学)、公認スポーツ栄養士、管理栄養士。スポーツ栄養学専門。

『市民からアスリートまでのスポーツ栄養学』、『親子で学ぶスポーツ栄養』などの著書出版。

対 象 者：(1)小中学校・高校の体育指導者及びスポーツ少年団などの指導者
(2)小中学生・高校生の保護者
(3)大学生及び一般希望者

募集人数：先着300名

参加費：無料

募集期間：平成28年1月6日～平成28年2月5日まで

タイムスケジュール

開 会	9 : 30～
講 演	9 : 40～
閉 会	11 : 30

参加希望の方は事前申し込みが必要です!!

「郵便番号」「住所」「氏名」「電話番号」「職業」を明記の上、FAXまたはメールにて公益社団法人 茨城県柔道整復師会までお申し込みください。

E-mail shiraume08@ibaraki.email.ne.jp

〒310-0804 水戸市白梅二丁目2番39号

TEL 029-247-8111 FAX 029-247-8126

ホームページ <http://www.shadan-ibaraki.or.jp>

主催：公益社団法人 茨城県柔道整復師会

後援：茨城県教育委員会・公益財団法人 茨城県体育協会・つくば市

