**令和５年度スポーツ指導者研修会**

**ジュニア世代のスポーツと食事・栄養**

１．目　　的　　　　日頃のスポーツ活動では、練習・休養・栄養が大切です。特にジュ

　　　　　　　　　ニア世代では成長期でもあり、日常生活で健康を維持するために必要

な栄養に加えて、練習の効果を高めるためにも適切に栄養を整えるこ

とは重要です。今研修会では食事を通し健康・成長・スポーツに関す

る栄養についての情報を提供します。

２．主　　催　　　・総合型地域スポーツクラブ

特定非営利活動法人スポーツコミュニケーションかくだ

　　　　　　　　　・Ｋスポ共同企業体

３．共　　催　　　・角田市スポーツ協会　・角田市スポーツ少年団本部

４．日　　時　　　令和５年９月２９日（金）

１８時３０分～２０時３０分

　　　　　　　　　　＊受付開始１８時から

＊講演・質疑応答を含む

５．会　　場　　　角田市市民センター・２０１会議室／角田市角田牛舘１０

６．主な内容　　　ジュニア世代のスポーツと食事・栄養について

７．講　　師　　　尚絅学院大学　細矢　理奈　准教授

８．対象者　　　・スポコムかくだ会員および家族

９．参加料　　　無料

10．申し込み　　　９月２５日（月）までにスポコムかくだ遠藤へＴＥＬかメールでお申

し込みください。

11．問い合せ　　　ＮＰＯ法人スポコムかくだ遠藤

申し込み先　　TEL：０２２４－８７－８７９６

　　　　　　　　　E-male：info@spocom-kakuda.jp