



# 「ジュニアアスリート のための スポーツ栄養」



11月11日 (土)  
15:00～16:00

場所

大和市文化創造拠点 シリウス  
4階図書館 健康テラス

対象

中高生、保護者、  
スポーツ全般の指導者など

申込

4階図書館 健康コーナー  
カウンター、またはお電話で  
お申込みください。  
TEL 046-263-0211



## 講座内容

- 1) 成長期に必要な食事の基本
- 2) 部活スケジュールに合わせた食事の仕方



## 講師紹介

鍋島 優花 さん (なべしま ゆうか)

NPO 法人 大和シルフィード・スポーツクラブ 管理栄養士

2014年3月に東京農業大学卒業後、委託給食会社に管理栄養士として就職。

普段は社員食堂や寮の栄養管理を行いつつ、

大学駅伝部や母校の陸上競技場へ栄養指導の経験あり。

現在は大和シルフィードの栄養サポートを行っている。

## プロフィール

事前申込  
参加無料  
先着 16組

