



藤枝MYFCの選手と一緒に学ぶ！！

参加
無料

成長期のアスリートのための

ふじのくに

スポーツ食育セミナー

対象

スポーツをする小・中学生、
支える立場の方 どなたでも

【主催】静岡県

【協力】牧之原市教育委員会
(株)藤枝MYFC

定員
300名

事前予約
先着順

選手への
質問
コーナー



食べ方を知ると、なりたい自分に近づくことができます。
食を味方にしてつよくて元気な心とカラダを作りましょう！



こんなことが わかります

- 背を伸ばしたい！スタミナつけたい！
- 練習の日の夕食のとり方は？
- プロテインは飲んだ方がいいの？
- 疲れて、食欲がないときの工夫は？
- 試合の日の食事ポイントは？
- なぜバランスよく食べるの？

日時

2023年 **10**月 **25**日 (水)

時間

受付 18:30~
セミナー 19:00~20:30

場所

牧之原市相良総合センターい〜ら
住所：牧之原市須々木140番地
※駐車場に限りがあります。
乗り合わせの上お越しください。

【講師】
管理栄養士
公認スポーツ栄養士

中野ヤスコ



健康食堂「くるみキッチンプラス+」を拠点にして、
独自プログラム「スポーツ食育プログラム」による栄養サ
ポートや食事提供を行っている。
ジュニアアスリートの選手やチームのみならず、
世界レベル選手の海外遠征帯同実績も多数。
株式会社食の学び舎くるみ代表取締役

【令和5年度「ふじのくに」スポーツ食育プロジェクト事業】

当事業は、(株)食の学び舎くるみが、
静岡県より委託を受けて実施しております。

【お申込み方法】

▼WEBにて電子チケットをお申込み
(無料購入) ください。



【お問合せ】(株)食の学び舎くるみ
info@shokunomanabiya-kurumi.com
TEL:054-631-4108



電子チケットはメールで送られますので、
当日はスマートフォンをお持ちください。