



毎日の**食事**が 強い**カラダ**をつくる!!

5月8日(土)
14:30~15:30

毎日のトレーニングを無駄にしないための
『タンパク質の摂取量やタイミング』
『怪我予防のためのカラダづくり』
『コンビニで補食を選ぶときのコツ』など
日常に活かせる食事方法を学びませんか?
強くなるためのカラダづくりに ご活用ください。

要予約

- 【場 所】 いしかわ総合スポーツセンター 2階会議室
【対 象】 中学生・高校生の部活動・チームに所属している選手
または、指導者・保護者も参加可
【定 員】 30名
【参加費】 1,000円(税込)
【申し込み】 トレーニングルーム受付 または お電話で申し込みください。

- ※ 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ※ ご不明な点がありましたら、お気軽に問い合わせください。
- ※ 当日はマスクの着用をお願いいたします。



(公財)北陸体力科学研究所
公認スポーツ栄養士
中崎 衣美

ISCジュニアアスリートセミナーとは?

石川県のスポーツに励む選手のみならず、栄養・睡眠・トレーニングなどのさまざまな情報を発信するセミナーです。年6回開催。