



# アスリートのための コンディションを整える **栄養**

5月22日(日)  
13:30~14:30

要予約

疲労を軽減するために必要な栄養素とは？  
カラダを強くするための食事とは？  
もっと強くなるために、毎日の食事を意識しよう！

- 【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】 中学生・高校生 500円(税込)  
指導者・保護者 1000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、お気軽にお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。

## 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。

(公財)北陸体力科学研究所  
公認スポーツ栄養士  
中崎 衣美



## いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北 222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp>

いしかわ総合スポーツセンター

検索

館内情報や  
イベント情報  
配信中心！



メルマガ



Facebook



Instagram