

令和4年2月15日(火曜日)

(発信者)  
野々市市 市民協働課 広報広聴係  
電話番号 076-227-6056  
FAX 番号 076-227-6259  
Mail kyoudou@city.nonoichi.lg.jp  
HP <https://www.city.nonoichi.lg.jp>

## スポーツ栄養学講座の開催 ～スポーツコンディショニングと栄養補給について～

スポーツで活躍するには、練習だけでなく、休養・運動・栄養を柱とした身体づくりが大切な要素となります。小中学生の保護者やスポーツ指導者に向けて、成長段階で必要となる栄養素や、それを摂取するための食事について講義します。

### 記

- 主 催 野々市市教育委員会
- 共 催 野々市市スポーツ少年団
- 講 師 大塚製薬株式会社社員
- 開催日時 令和4年3月4日(金) 19:30～20:30
- 開催場所 学びの杜のいちカレード 研修室・会議室  
野々市市太平寺四丁目156番地
- 定 員 48名
- 参加費 無料
- 対 象 小中学生の保護者、スポーツ指導者、一般市民
- 内 容 スポーツ活動において重要となるコンディショニングや、小中学生に効果的なエネルギー補給の方法について学ぶ。
- 申 込 令和4年2月25日(金)までにスポーツ振興課(076)248-1442  
受付時間:9:00～17:00(土・日・祝を除く)

### お問い合わせ先

教育文化部 スポーツ振興課 福井 TEL:248-1442

