

令和6年度天草市スポーツ栄養学講習会 開催要項

1. 目的

スポーツや運動を行う小・中学生とその保護者や指導者を対象に、スポーツと食・栄養の密接な関わりやスポーツ栄養学に関する基礎知識の習得を目指す。

2. 主催 天草市スポーツコミッション

3. 日時 令和7年3月20日（木・祝）

講義①： 9時15分～10時30分（受付： 9時00分～）

講義②： 11時00分～13時00分（受付： 10時45分～）

4. 会場

天草市複合施設ここらす会議室（天草市浄南町4番15号・TEL0969-27-7788）

5. 内容及び対象者

講義①：『今こそ知ってほしい！小中学生のためのスポーツ栄養学』

【対象】小学校高学年～中学生 ※保護者・指導者も参加可

講義②：『何をいつ食べたらいい？普段のトレーニングにおける補食計画を作成しよう！』

※演習形式

※お子様のスケジュールに沿った補食の摂取計画を一緒に作成していきます。

【対象】市内小中学生の保護者、スポーツ指導者、その他参加希望者

6. 募集人数 各講義：定員70人（先着順）

7. タイムスケジュール

9:00	9:15 ~ 10:30	10:30	10:45	11:00 ~ 13:00	13:00
受付 講義①	講義① 〔質疑応答〕	参加者退室	受付 講義②	講義② 〔質疑応答〕	閉会 参加者退室

8. 講師

株式会社KAGO 食スポーツ 取締役 長島 未央子 氏

9. 参加費 無 料

10. 申込方法・申込期限

・右記の二次元コードからお申し込みください。

・申込期限：令和7年3月14日（金）まで



11. お問い合わせ

〒863-0001 天草市本渡町広瀬5-113

天草市スポーツコミッション事務局（あましんスタジアム管理事務所内）

TEL：0969-24-8858 FAX：0969-24-8841 E-Mail：sports@city.amakusa.lg.jp

申し込み二次元コード