

お申込はこちらまで！



issya3c@gmail.com



第2回子どもの健全育成セミナー

今日からできる「成長期に知っておきたい食事&ケア」



- スポーツ飲料どれがいいの？ ●熱中症を防ぐには？
- 効果的に疲労回復するには？ ●このけが・・・疲労が原因！？

真夏到来！他と差をつける【正しい食事&ケア】



6月

- ・疲労回復のための食事&ケア
- ・誰にでも起こりうる熱中症の予防と水分補給
- ・慢性障害を防ぐ！自宅でできる簡易チェック（実践編）

※7~8月の内容は現時点の予定です。
※8月は親子参加企画を予定しております。

- 7月（第3回） ・夏バテ予防、試合に向けた食事&ケア
- 8月（第4回） ・実践！スポーツ栄養料理教室
- ・けが後の対応と医療機関の選び方
- ・実践！簡易測定&簡易ストレッチ・トレーニング

日時：令和元年6月23日(日)14:00～16:00

場所：練馬区立区民産業プラザ3階研修室1
最寄駅：練馬駅徒歩1分

参加費：1,000円（税込）※当日徴収 ※資料・お土産代

定員：50名※先着30名様には特典付。詳細は当日ご案内します。

スポ少、部活動等に入っている子どもの保護者は必見です(^)

ご自宅でのトレーナーは【あなた】です！

講師：喜多 みのり (キタ ミノリ)

資格：■管理栄養士
■健康運動指導士 他

経歴：■バスケ、サッカー、陸上、水泳、
野球等のパーソナルサポート
■平昌オリンピック 栄養士活動 他



講師：石郷岡 旭 (イシゴウオカ アキラ)

資格：■(公財)日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー
■NSCA認定パーソナルトレーナー 他

経歴：■国民体育大会トレーナー帯同
■中・高運動部活動専属トレーナー 他



第1回の様子はHPを
ご覧ください

問い合わせ先

主催団体：一般社団法人3C(さんしー)

■住所：東京都練馬区北町7-9-1

■電話番号：090-9535-9687

■メールアドレス：issya3c@gmail.com

■ホームページ：https://issya-3c.net/

