

中学生

すぎなみスポーツアカデミー ジュニアスポーツ支援講座 (子どものスポーツ応援講座)

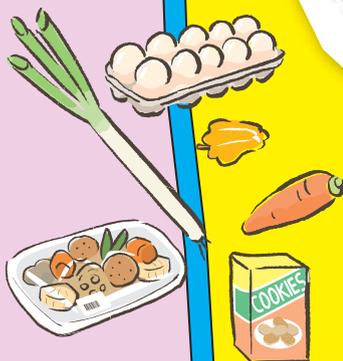
スポーツジュニアの 食事 栄養ラボ

8月20日
WED
10:00-12:00

食生活が大事って
言うけど、
どうして?

とっておきのレシピも
もらえちゃうんだって

食事ですごい選手を
支えています!



講師

日時: 令和7年8月20日 (水)
午前10時~正午 (120分)

会場: 高円寺学園 家庭科室 (4階)
杉並区高円寺北1-4-11

講師: 石川 三知
Office LAC-U代表、管理栄養士

対象: 杉並区在住・在学の中学生

参加費: 500円

定員: 24名 (先着順)

▲ご予約サイト



申込み方法: 杉並区スポーツ振興財団「ご予約」サイトから8月6日 (水) までに申し込み
<https://sports-suginami.resv.jp/>

本講座では講師手作りの「とっておきのおやつ」の試食があります。おやつには以下の食材が含まれています。ビターチョコレート、純ココア、シリアル(玄米フレーク) クルミ、ドライフルーツ、カボチャの種 (食材は変更になる場合があります。詳しくはご予約サイトをご覧ください)

【講師プロフィール】

現在の担当チーム、アスリート サッカーJ1浦和レッズ、東海大学付属大阪仰星高等学校ラグビー部、山梨学院大学陸上部

これまでの担当チーム、アスリート 中央大学水泳部、新体操日本代表フェアリージャパン、全日本男子バレーボールチーム。岡崎朋美選手(スピードスケート)、末續慎吾選手(陸上)、荒川静香選手・高橋大輔選手(フィギュアスケート)、サニブラウンハキーム選手(陸上)、瀬戸大也選手(競泳)、ほか。

主催: 杉並区

主管・問合せ: (公財) 杉並区スポーツ振興財団 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階
TEL: 03-5305-6161 平日 8:30-17:15