

セラピストがやさしく伝える！
ジュニアサッカーのためのおうちでできる
からだケアと食育セミナー

小・中学生のお子さんのサポートをしていて食事やからだのケアなど困っていること、悩んでいることをジュニアアスリート専門栄養セラピストが食育とからだケアの両方から親子で知っておきたいケガ予防や疲労回復などの情報をお伝えしていきます！



日時

第1回 6月23日(水)

締切 6月19日(土)まで

第2回 7月21日(水)

締切 7月17日(土)まで

9:50~10:00 受付

10:00~10:20 スポーツ栄養(座学)

10:20~10:50 からだケア(実技)

10:50~11:00 質疑応答

定員

10名 先着順

会費

500円/回

持ち物

筆記用具、手足を拭くもの

会場

市民活動拠点ペテルギウス内

大和市民活動センター2階会議室2

大和市深見西 1-2-17 TEL:046-260-2586

《バスでお越しの方》

神奈川県中央交通バス停「活動拠点ペテルギウス」下車すぐ

《電車でお越しの方》

小田急江ノ島線「大和駅」徒歩10分

※お車の場合は、隣接する有料駐車場をお使いください。

セミナー内容

《第1回》

栄養「暑くなるこの時期から熱中症対策！水分補給が重要な理由」

実技「掌は第二の脳！15分のハンドケアでスッキリ」

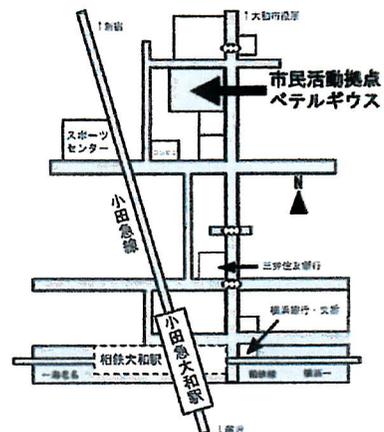
《第2回》

栄養「運動するお子さんがエネルギー不足になりやすい理由と改善法」

実技「足裏の3つアーチを整えてケガ予防！」

プロフィール

ジュニアアスリート専門栄養セラピスト
 管理栄養士 富山県出身 1973年生まれ
 鎌倉女子大学管理栄養士課程卒業
 ジュニアサッカーをサポートしているママに
 お子さんの身体を食育と
 からだケアで体調を整え
 健やかな成長期になるよう
 ママをサポートを
 お手伝いいたします！



お申込み先

ジュニアアスリート専門栄養セラピスト 稲垣千代美

090-7588-7383

chiyomi.inagaki@gmail.com

LINE ID: chiyo_ina

