



「キョンとするまち。藤沢」
公式マスコットキャラクター
ふじキョン♡

公認プログラム
スポーツ・健康



東京 2020 参画プログラム公認プログラム認証事業

ジュニアのための スポーツ栄養講座

何十年と続くスポーツ人生を成功させるための
“勝つための食事”を学ぼう！

毎日毎日、限界を超えるほど必死に練習しても、
結果がでない若手選手がたくさんいます。
選手として次のステージに上がるために
必要なことは「食事」です。
これから長い間、成功した選手として生きていくために
“今” どうすればよいかを、全国に 309 人の
スポーツ栄養のプロである「公認スポーツ栄養士」
がお伝えします。



鈴木佳子
(NPO 法人湘南栄養指導センター理事)
管理栄養士、公認スポーツ栄養士、
健康運動指導士。
共立女子大学卒業後、
駿河台日本大学病院
(現・日本大学病院)に入職。
(株)ピープル(現・株式会社
コナミスポーツクラブ)、
他フィットネスクラブ、
健診施設等の勤務を経て現在に至る。

1回目
6/16(日)
10:00~12:00

2回目
6/29(土)
14:00~16:00



理論編
Basic



【内 容】『成長期の食生活や
補食、水分補給について』
※ミニ実習、ポッチャ体験あり

【場 所】秩父宮記念体育館 4 階軽体育室
(藤沢市鶴沼東 8-2)

【定 員】各 30 人 ※先着順

【参加費】500 円

【対 象】スポーツと栄養に興味のある
中学生以上

※2回とも同じ内容です

5/10(金)～5/30(木)までに、裏面の項目を記載し FAX またはメールで申し込みください

問合せ：藤沢市生涯学習部スポーツ推進課 TEL: 0466 - 50 - 8243 (直通)

FAX: 0466 - 50 - 8433

e-mail: fj-sports@city.fujisawa.lg.jp

