

奮つし参加ください

保護者の方もお子さんも

群馬県スポーツ協会共催事業 スポーツ医科学講演会

少年期における体づくり

～親子で知っておきたいスポーツ栄養・食事学～



少年期のスポーツ活動に必要とされる食事と栄養

パフォーマンスを上げるためにできる生活習慣

スポーツ活動以外に取り組める体づくりとは？

少年期における体づくりは、お子さんのスポーツ活動やそのパフォーマンスを上げるためにとても大切です。そのために我々に何が出来るのか。今回は食事・栄養学の観点から、それらを紐解いていきます。参加賞としてサンプル食品（八海醸造「麴だけでつくったあまさけ小ボトル118g」、牛乳普及協会「牛乳200ml、飲むヨーグルト」等）も用意しています。ご家族で是非ご参加ください。

日時

2026年 2月28日(土) 10:00受付 10:30～12:00講演

会場

昭和村公民館多目的ホール（昭和村大字糸井405-1）

内容

講演:「少年期における体づくり～親子で知っておきたいスポーツ栄養・食事学～」
講師:上原 由美(公認スポーツ栄養士 群馬県栄養士会副会長 公立碓氷病院 栄養科)

対象

小中学生またはその保護者、スポーツ指導者、その他スポーツ関係者等
※先着50家族程度で受付を締めきります。

申込み

2月17日(火)までに昭和村教育委員会(tel:24-5120)へお電話ください。



申込み・お問い合わせはこちらまで
昭和村教育委員会 (tel:24-5120)
主催・共催 群馬県スポーツ協会,昭和村教育委員会

参加費
無料