

トレーニング効果をアップする食生活と栄養

講師：鈴木睦代 食物栄養科 専任講師

管理栄養士 公認スポーツ栄養士

【講座概要】

アスリートにとって食事や栄養は、成長期における身体づくり、パフォーマンスの向上、体調を整えるために必要なものです。そこで、みなさんが目指す身体づくり、ケガや体調不良を起こさないように、食事や栄養の摂り方を習得しましょう。

また、多くの情報が飛び交うなか惑わされることなく正しい情報を取り入れて、アスリートのパフォーマンスをアップする方法をスポーツ栄養学から学びましょう。

【開催日時】 2023年6月27日(火) 16時30分受付 17時00分～19時00分

【申込期間】 2023年5月29日(月)～6月22日(木)13時まで

【場所】 山梨学院短期大学 サザンタワー3階 ST-301講義室

【定員】 対面形式:100名

【交通】

電車:JR酒折駅下車徒歩3分

お車:城東通り沿い第2駐車場をご利用ください

バス:山梨学院大学下車

【お申込み/お問い合わせ先】

〒400-8575

山梨県甲府市酒折2-4-5

山梨学院短期大学

TEL:055-224-1400

FAX:055-224-1396

申込フォームURL:

<https://forms.office.com/r/23zg-c10bbB>(QRコードからもアクセス可)

【お申込み方法】

各講座の申込フォームに必要事項(お名前・フリガナ、電話番号、メールアドレス)を入力し、お申し込みください。その他、本講座の詳細は、「山梨学院短期大学ホームページ」をご参照ください。

本講座の受講料は無料です。

