

# 2024年度 山梨学院短期大学 公開講座

## スポーツ栄養セミナー

～アスリートの食生活と栄養～

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】

アスリートは、身体づくり、パフォーマンスの向上、体調を整えるために食事や栄養が欠かせないものです。そこで、みなさんが目指す身体づくり、ケガ予防、体調不良を起こさないために、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、スポーツ栄養学を学びましょう。アスリートのみなさん、そしてアスリートを支えるご家族のみなさまご参加ください。

【開催日時】 2024年6月4日(火) 16時30分受付 17時00分～19時00分

【申込期間】 2024年5月7日(火)～5月28日(火)13時まで

【場所】 山梨学院短期大学 サザンタワー3階 ST-302講義室

【定員】 対面形式:50名

### 【交通】

電車:JR酒折駅下車徒歩3分

お車:山梨学院グリーン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/5sn4DbBCnt>  
(QRコードからもアクセス可)

### 【お申込み方法】

受講する講座名・郵便番号・住所・氏名・

電話番号・メールアドレスを添えて「山梨学院短期大学ホームページ」からお申し込みください。

詳細はホームページをご確認ください。

受講料は無料です。

申込フォーム



山梨学院短期大学  
YAMANASHI GAKUIN JUNIOR COLLEGE

主催:山梨学院短期大学 地域連携研究センター

