

## ■FC.Avenidasol スポーツフードセミナーのご案内

いつも当クラブの活動にご理解賜りまして誠にありがとうございます。

さて、今週末 6/17 (土) に開催致します「第 2 回スポーツフードセミナー」について一般参加の告知をさせていただきます。人間にとって欠かせない食事をするタイミング・量・質を「身体を作る・正しい食習慣を作る」という観点で実施していくことはスポーツ選手にとっての土台となります。

2 回目となります今回は、会員のみならず多くの方に共有して頂きたいと思い、一般参加枠を設けさせて頂きました。ご興味のある方は、下記を参照頂き、お申込みください。

日時：6/17 (土) 14:30~16:30 (受付 14:00~)

会場：青山ホール 多目的ホール (三重県伊賀市阿保 1 4 1 1-1)

駐車場：青山ホール前、青山支所前、伊賀市立さくら保育園

※会場付近で指定の場所以外には駐車しないようお願い致します。

講演：14:30~16:00

16:00~質疑応答

テーマ：「試合期における食事」

講師：片山真子 (FC.Avenidasol スポーツフードアドバイザー)

参加費：特別会員 (U15/U12 チーム生)：500 円/1 家庭

スクール会員：1,000 円/1 家庭

一般会員：1,500 円/1 家庭

申込先：[miura@avenidasol.org](mailto:miura@avenidasol.org) 期日 6/16 (金) 12:00 迄

※2016 年 9/3 第 1 回栄養セミナーの様子

