



昭和公民館地域学遊塾

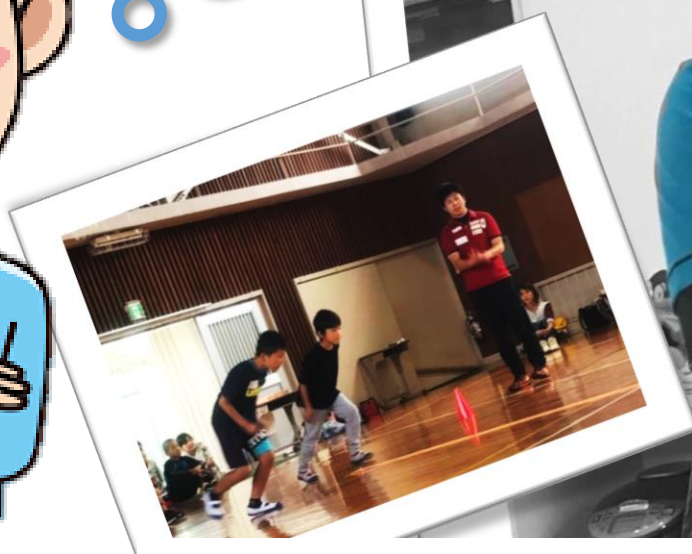
× スポーツ栄養士とアスリートの道場「栄養道」

どうやったら
背は伸びる？

どうやったら強い体になれる？



どうやったら
足が速くなる？



みんなで一緒に考えてみよう！

日時 12月22日（土）午前10時～13時

場所 昭和コミュニティセンター

内容 体幹トレーニング & 料理教室

参加費 100円

持ち物 エプロン、三角巾、タオル、水筒、体育館シューズ

小学4～6年生対象

定員20名

※ 当日撮影した写真は広報紙・Webページなどに掲載させていただきます

昭和公民館地域学遊塾 申込書

申込書を昭和公民館までお持ちください。FAXでの申し込みも受けつけております。

電話・FAX：623-1971

参加にあたり万一の事故について主催者に対しては一切責任を追及いたしません

子ども：氏名	(学年)
保護者：氏名	
住所・電話番号	

スポーツ栄養士と
おいしくて楽しく食べて勝つ！



冬にとっておきの こども向けトレーニング & 料理教室

参加者には「だご汁」のレシピと
だしソムリエ河口さん開発の「だしパック」をプレゼント！



☑食べ盛りだけど必要な栄養は十分足りているだろうか...

☑こどもの好き嫌いをなくしたい

☑こどもがケガをしやすい

こんな悩み、抱えていませんか？

そのお悩みを解決します！！

スポーツトレーナーによるトレーニングと
管理栄養士・だしソムリエ認定講師による料理教室を通して、
スポーツをする上で大切な体の使い方や
食の基本について親子で一緒に学ぶことができるイベントです。



エプロン・三角巾・タオル
体育館シューズ・水筒 持参
動きやすい服装で来てね！

こどもたちの成長には
こどもたちが実際に体を使って学ぶだけでなく、親御さんのサポートが欠かせません。
みなさまのご参加お待ちしております！

イベント詳細

日時: 12月22日(土) 10:00～13:00

10:00～11:00 体を強くする^秘体幹トレーニング

11:00～12:00 調理体験(熊本の名物「だご汁」×徳島の食材)
& 親御さん向け「だしのミニレッスン」(同室にて)

12:00～13:00 昼食(だご汁、おにぎり)

場所: 昭和コミュニティセンター

参加費: 参加費1人あたり100円(食事代込)

対象: 小学校4～6年生の親子

こどものみの参加も可能/
定員20名

主催: 昭和公民館地域学遊塾 / 共催: 栄養道

申し込み〆切 12月19日
(定員に達し次第修了)

イベント詳細はこちら



もしくは検索
「徳島 スポーツ 料理 栄養道」



熊本出身の管理栄養士
藤本和来



スポーツ栄養士
& トレーナー
南部真也



学生(栄養学専攻)
伏谷侑桂



だしソムリエ認定講師
河口晶