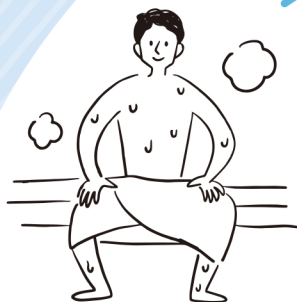
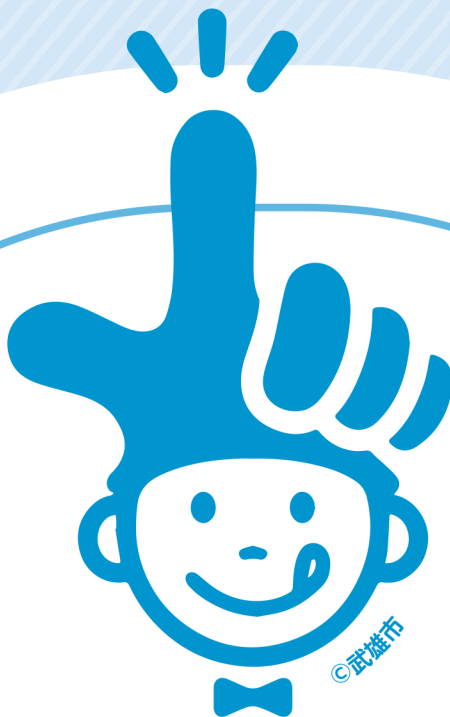


三世代でととのえる! 人生100年時代の"スポーツと食"



ととのう



©武雄市



スポーツ



食事

3世代で楽しむ
3つのプログラム

それ、武雄が 始めます。

Make It! TAKEO

日時 | 2022/11/27 日 9:00 - 17:00

会場 | 武雄市白岩体育館
(〒843-0022 佐賀県武雄市武雄町4814)

① 三世代セミナー

スポーツ栄養士と学ぶ人生100年時代の
"子供の食とスポーツ"

時間 13:30~14:15(受付開始 13:00)

対象 スポーツ競技を行うお子さんとその親、祖父母
限定50組(1組三世代で最大3人まで)

講師 小田 和人先生
(栄養科学博士・管理栄養士・
公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ
栄養士・長崎国際大学講師)

講師紹介:長崎国際大学にて管理栄養士を育成、研究業務に
従事しながら、公益社団法人日本栄養士会と公益財団法人日
本スポーツ協会の共同認定による公認スポーツ栄養士として、
全日本空手道連盟のナショナルチームや大学スポーツ団
体をサポートするなど多方面で活躍中。

② ととのう相談室

各ブースで管理栄養士がテーマ毎に
簡単なレクチャーと健康モニタリング
装置を活用したアドバイスをを行います。

時間 14:30~16:00

- スポーツをする人、支える人向け:
「子どもの食とスポーツ」
- 成人向け:
「生活習慣病予防のための食とスポーツ」
- シニア向け:
「フレイル予防のための食とスポーツ」

健康モニタリング装置:ベジチェック®カゴメ株、体成分分析
装置InBody、ヘモグロビン推定値チェック、骨強度測定器等
の活用を予定しています。

③ 体力測定コーナー

文部科学省が推奨する新体力テスト
三世代で健康体力を測定してみませんか?

時間 9:00~17:00

お申し込みは不要です。誰でも気軽に測定できます。
※運動ができる服装、
屋内シューズを
ご用意ください。

①は事前のお申し込み
が必要です。
参加申込は、下記QRコード
もしくはお電話で承ります。

※受付は先着順とし、定員になり次第
締め切らせて頂きます。

