

第8回 SSUスポーツ・健康科学セミナー

～女性アスリートのための栄養～

【学内用案内】

本セミナーでは、女性特有の頻発しやすい三主徴と栄養について学びます。アスリートも指導者も必須の知識です。ぜひともご参加ください。

参加者数の上限設定があるため、学内の女性アスリートの希望者を優先申し込み期間を設定いたしますので、別紙にてお申し込みください。尚、50名を超えた場合、抽選を行いますので、ご承知おきください。

- ▶ 日時：2019年 3月6日（水）17：00～19：00
- ▶ 開催場所：静岡産業大学 第2スポーツセンター 5105教室
- ▶ 対象者：静岡産業大学生及び女性アスリート及び指導者、一般
- ▶ 定員：50名
- ▶ 参加費：無料
- ▶ 講師：酒井英彰 管理栄養士（株式会社 杏林堂薬局）
- ▶ 講義内容
 - ワークショップ形式にて実施いたします。
 - ①女性の三主徴
 - ②貧血
 - ③食事の基本的な考え方
 - ④自分に必要なエネルギー量の把握
- ▶ お問い合わせ：スポーツ振興部 山下

主催

静岡産業大学 スポーツ教育研究センター・スポーツ医科学研究センター