

スポーツと食育

～アスリートが伝授する食育カルテ～

平成28年1月23日（土）

13:30～15:30

会場 多賀城市文化センター/第3・4会議室



スポーツと食事は、
切っても切れない関係。
スポーツを楽しく続けていく
ためには、どんな食事を心がけ
ればいいのか？
アスリート目線で
食育について
お話しして頂きます。



講師 高橋 千恵美 氏

プロフィール

宮城県若柳町（現：栗原市）出身。2000年にはシドニーオリンピック 10,000m に出場。セビリア世界陸上 10,000m では5位入賞している。引退後は、JOC キャリアアカデミー事業を活用して、平成25年5月に管理栄養士の資格を取得。現在は、チームミズノアスレティックに所属し、ランニングの実技指導に加え、“スポーツと食事/栄養”などのタイトルで講演会も開催中。また各種メディアへの寄稿も実施中です。



☆ 対象 食育に興味のある方

☆ 定員 100名（先着順）

☆ 参加費 無料

☆ 受付期間 平成27年12月1日（火）から
平成28年1月16日（土）まで

☆ 申込方法 裏面申込用紙に必要事項を記入の上、総合体育館へ
お申し込みください。



☆ 主催 ☆ 多賀城市教育委員会・多賀城市体育協会・特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ

☆ 後援 ☆ 公益財団法人宮城県体育協会 ☆ 協賛 ☆ 大塚製薬株式会社

～問い合わせ～

特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ事務局

〒985-0835 多賀城市下馬5丁目9-3

TEL:022-365-1918/1911 FAX:022-365-1900 E-mail:info@tagajo-sc.jp URL:http://www.tagajo-sc.jp

スポーツと食育 ～アスリートが 伝授する食育カルテ～

☆ 開催要項 ☆

- ・実施日時 平成 28 年 1 月 23 日 (土)
 受付 13:00～
 講演 13:30～15:30
- ・会場 多賀城市文化センター
 第 3・4 会議室
- ・講師 高橋 千恵美 氏
- ・対象 食育に興味のある方
- ・定員 100名 (先着順)
- ・参加申込方法
 下記申込書に必要事項を記入の上、多賀城市民
 スポーツクラブへお申し込みください。
 (FAX・メール可)



インターネットからの
 申込はこちら →



◎ 会場のご案内 ◎

多賀城市文化センター
 多賀城市中央 2 丁目 27-1

◎ 交通アクセス ◎

電車/JR仙石線 多賀城駅下車 徒歩 7 分
 無料駐車場/125 台 ※車でお越しの際は乗り合わせでお越しく下さい。



平成 年 月 日

スポーツと食育参加申込書

ふりがな	性別	年齢	普段実施しているスポーツ
名前			
住所	〒	電話	
	—	携帯	

◎ この事業をどこで知りましたか？

- チラシをみて (設置施設・店名: _____)
- インターネット (サイト名: _____)
- 知人からのすすめ
- その他 (_____)

◎ 事業参加にあたり、講師にお伺いしたいことがありましたらご記入ください。

※ ご記入頂いた情報は、事業以外に利用いたしません。