

保護者の皆様へ

元気アップこものスポーツクラブ

地域クラブ活動 保護者向けセミナーのご案内

本番で力を出し切る！保護者ができる「試合メシ」

～明日からすぐ使える、食事・補食・水分補給のポイント～

日頃より地域クラブ活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。元気アップこものスポーツクラブでは、毎日の食事や試合前後の食べ方について、家庭ですぐに役立つセミナーを開催します。

「食事でそんなに変わるの？」「朝ごはんや間食は、どうしたらいい？」そんな身近な疑問から、食事が子どもの体づくりや活動中の元気をどう支えるのかを、分かりやすくお伝えします。難しい栄養の知識は必要ありません。

試合に出る・出ないにかかわらず、成長期の子どもの大切な栄養補給もご紹介します。いつものごはんや補食（食事だけでは足りない栄養を補う軽食）の選び方など、無理なく取り入れられる工夫を一緒に学びませんか。どうぞお気軽にご参加ください。

日 時	令和8年10月10日（土） 18時30分から19時45分
会 場	菰野町民センターホール
対 象	菰野中学校・八風中学校の地域クラブ活動参加者の保護者
定 員	500名
講 師	スポーツクリニック TheSUN' S 岡田充弘

※参加を希望される方は、下記の参加申込書を所属する地域クラブ指導者・事務局へご提出いただくか、お電話にてお申し込みください。

【事務局】〒三重県三重郡菰野町大字菰野4775番地1（菰野町B&G海洋センター内）

TEL/FAX : 059-394-5018

----- 切 り 取 り 線 -----

保護者向けセミナー 参加申込書

本番で力を出し切る！保護者ができる「試合メシ」

学校名	☐ 菰野中学校 ☐ 八風中学校 ☐ その他中学校		
生徒氏名			
学年・所属	年	地域クラブ名（種目）	:
保護者氏名	/参加人数 名		

提出日 令和8年 月 日