

やっぱりさ、
ここはカツ丼
がな？

私は
ちゃんと力を
出したいよ!!

試合の
やーん!
緊張しちゃう!!

子どもたちを
食事でも応援
したいですわ☆



令和3年度 新潟県JUDO女性交流会

試合前の食事

最高のパフォーマンスを引き出すために

内容: 栄養学「試合前の食事」

講師: 曾根美奈子先生

(新発田市柔道連盟/管理栄養士・スポーツ栄養士)

- 体つくりのために必要な栄養・食事について考えてみよう
- 大会や試験などの大切なときに力が発揮できる食事メニューと一緒に考えてみよう
- 子供たちだけでも簡単に作れる(用意できる)補食

オンライン開催 (ZOOM)

対象: 小中学生親子 (男子も可)

参加者には抽選で
マスクをプレゼント!

参加費
無料
お気軽にどうぞ!

2021 12月
19日
AM10:00
~11:00

申し込み締め切り: 11月30日(火) 申し込み&問い合わせ先: info@niigata-judo.com

- 必要事項 ①参加者代表氏名 ②参加者氏名 小中学生は学年 ③連絡先アドレス ④柔道経験の有無を記入の上、上記アドレスにメールにて申し込みをお願いします。お問い合わせもお気軽にどうぞ!
- 今回はオンライン(ZOOM)開催です。
お申込み後に、参加者へ入室に必要なIDとパスワードをお知らせいたします。
- 今後イベントの追加情報など新潟県柔道連盟ホームページやFacebook等に掲載予定です。
ご家族やお友達への拡散やFacebookシェアなど、イベントを広めるための活動にもぜひご協力ください!
- 今年度は今回のみの開催です!ぜひたくさんのご参加をお待ちしています!

担当: 新潟県柔道連盟 女性委員会 吉田 理矢子

☑
こちらから
メールできます!

