

令和3年度 新潟県 JUDO 女性交流会

日時 令和3年 12月19日(日)AM10:00~11:00

内容 栄養学

「試合前の食事」

～最高のパフォーマンスを引き出すために～

講師 曾根美奈子先生

対象 小中学生親子(男子も可)

※小中学生の子どもたちや保護者の皆さん、体つくりのために必要な栄養、食事について考えてみましょう。

※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を一緒に考えよう。

※子どもたちだけでも簡単に作れる(用意できる)捕食

参加料 無料 (来場者には抽選でマスクをプレゼント!)

締め切り 11月30日(火)

申し込み&問い合わせ先 [info@niigata-judo.com](mailto: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お願いします。お問い合わせもご気軽にどうぞ!

その他

※今回はオンライン(zoom)開催です。

申込み後に、参加者へ入室に必要なIDとパスコ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。御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是非ご協力ください!

※今年度は今回のみの開催です!是非たくさんのご参加お待ちしております!

担当 新潟県柔道連盟 女性委員会 吉田 理矢子