

令和4年度 新潟県 JUDO 女性交流会

日時 令和4年9月23日(金祝) AM11:00~12:00

内容 栄養学

「かんたん補食」

- ・だれでも簡単に摂り入れられるお手軽補食
- ・普段、家(冷蔵庫)にあるもので、補食に適しているものは?
- ・コンビニで補食、何を買う?

講師 曾根美奈子先生

管理栄養士・スポーツ栄養士

新潟市柔道連盟

新潟県女性委員会

対象 小学生親子・中学生・高校生・保護者など

実際に普段、家庭(冷蔵庫)にあるもので、補食に適しているものを選んでもらいます!

子供でも簡単に摂り入れられる補食を学びます!

コンビニなどで購入するとき、補食に適しているものを選びよう!

参加料 無料

締め切り 9月4日(日)

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:学生は学年も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

※今回もオンライン(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!

※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 土屋 千春