第1２回　K－SMART　スポーツ栄養教室

ケー　スマート

京都スポーツ医学・リハビリテーションチーム（K-SMART）は、皆様の健康で安全なスポーツ活動をサポートする事を目的とした、医師、理学療法士、管理栄養士、薬剤師、健康運動指導士などで構成される医療チームです。

この度、南区を中心とした地域の皆様が生き生きと目標をもってスポーツに取り組むお手伝いをしたいと考えスポーツ栄養教室を開催することになりました。

今回は、暑い夏を乗り切るための食事について講義を予定しています。基本的な食事バランスをはじめ、補食や水分の摂り方、食中毒予防などについても学べる話となっております。

**日時：令和元年５月27日（月）　18時30分～20時**

場所：医療法人同仁会　マム・スクエア1F（九条通り新千本西入る北側）

対象：スポーツ選手、指導者、保護者、その他スポーツに興味のある方

参加費：無料

（教室スケジュール）

1. 挨拶

京都九条病院　関節・スポーツ整形外科部長

日本体育協会公認スポーツドクター

日本整形外科学会認定スポーツ医　　　　四本　忠彦　先生

1. 『食事でもっと強くなる　～夏に向けての栄養補給～』

管理栄養士　　　　　　　　　　　　　岡村　悠芙子

③　何でも相談会

教室終了後、自由な時間を設けていますので気軽にご相談ください

申し込みは、当日参加も可能ですが、なるべく事前申し込みにご協力お願いします。メールでの返信が出来ない場合は、電話でも受け付けます。

（代表）TEL　　075-691-7121

　　　　FAX　　075-662-6686



こちらに

お越しください。

お車でお越しの際は、提携駐車場SHIN-SHINの駐車場をご利用ください

お帰りの際、駐車券をお渡しします。

第1２回　スポーツ栄養教室　参加申し込みシート

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 氏名 | 所属 | 競技 | 年齢 | 性別 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

天候などにより、開催の変更等が考えられますので、代表者様の連絡先を入力お願いします。

* 代表者様　氏名　　　　　　　　　　　　　　　電話番号　　　　-　　　　　-

教室に対する要望や相談内容があれば記入してください。

シートに記入後、下記のFAX番号に送信お願いします。

前日、5月26日（日）までに申し込みお願いします。

送信先　　医療法人同仁会(社団)　京都九条病院

（代表）　　　　TEL　　075-691-7121

　**FAX　　075-662-6686**

　　　　　　　　　　　　　　　　K－SMART