



ケー スマート

第13回 K-SMART スポーツ栄養教室

医療法人同仁会スポーツ医療チーム（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に、他職種スタッフで構成された医療チームです。

例年地域の皆様を対象にスポーツ栄養教室を開催してまいりましたが、今年はコロナウイルスの影響もあり延期させて頂いておりました。この度、オンラインで開催することとなりました。

今回はこれからの寒い季節を乗り切るための栄養管理について、実際にスポーツの現場でご活躍されている成田先生にご講演頂きます。皆様のご参加をお待ちしております。

日時：2020年12月7日（月） 18:00~19:20

会場：今回はWebでの開催となります。

対象：スポーツ選手、指導者、保護者、スポーツに関心のある方

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



② 『冬のスポーツ現場における栄養管理』

ラグビートップチャレンジリーグ「近鉄ライナーズ」管理栄養士

立命館大学ラグビー部管理栄養士

管理栄養士 公認スポーツ栄養士（日本体育協会認定） 成田 厚子 先生

③ ナースのプチ講座 『睡眠と運動の関係 一流アスリートはよく眠る！？』

京都九条病院 山本 瑞紀 看護師

沖 伸一 看護師

【申し込み方法】

staff@kujohp.or.jp まで下記をご記入の上お申し込み下さい。

- ⑤ お名前 ②ふりがな ③所属チーム、学校名など ④所在都道府県
⑤メールアドレス（※Web 教室参加に必要な招待メールをお送りします。）

後日、教室開催までに Web 教室の招待メールをお送り致します。

（お問い合わせ先）京都九条病院 TEL：075-691-7121