



ケー スマート

## 第15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、新型コロナウイルスの影響もあり、今回もオンラインで開催することとなりました。

今回は、スポーツ栄養の基本に加えて、夏に向けて暑さに負けない体づくりについての講義を予定しています。熱中症対策や水分補給方法についても学べる話となっておりますので、奮ってご参加ください。

日時：2022年6月24日（金） 16:00～18:00

会場：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 16:00～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 16:05～『暑さに負けない体づくりについて』

(株)プロフェッショナルトレーナーズチーム

公認スポーツ栄養士 宮崎 志帆 先生

③ 17:10～『スポーツファーマシストからの情報提供』

京都九条病院 友沢 明德 薬剤部部長

④ 17:15～『スポーツナースからのアドバイス（仮）』

京都九条病院 山本 瑞紀 看護師

⑤ 17:30～ 質疑応答

18:00 閉会



【申し込み方法】

下記アドレスより必要事項をご入力し送信下さい。

<https://forms.gle/wTtPoSEh1DtZyd8fA>

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