



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とした、医師、看護師、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、新チーム発足に向けた体作りをテーマに講義を予定しています。基本的な食事バランスをはじめ、睡眠の重要性についても学べる内容となっております。

日時：令和2年3月9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

② 新チーム発足に向けた体づくり

管理栄養士

岡村 悠笑子先生

③ プチ講座「睡眠と運動の関係 ～一流アスリートは良く寝る！？～」

健康スポーツナース  
整形外科ナース

山本 瑞紀看護師  
佐々木亜耶看護師



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をお願いします。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

お車でお越しの際は、提携駐車場 SHINSHIN の  
駐車場をご利用ください  
お帰りの際、駐車券をお渡します。

こちらに  
お越しください。



## 第13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をお願いします。

※ 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。

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---

シートに記入後、下記のFAX番号に送信をお願いします。

前日、3月8日（日）までに申し込みをお願いします。

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