令和5年度
競技力向上対策事業
医科学サポート

令和5年度栄養講習会

「スポーツにおける水分補給」

対面 × オンライン

ハイブリッド開催

令和5年6月24日(土)

時間:13:30～14:30
場所:鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリア
講師:鳥取県スポーツ栄養研究会
福田　幸子　管理栄養士

受講者募集

「適切な水分補給」

日常生活はもちろん、スポーツにおいても水分補給は必要不可欠です。これからの季節、水分補給がパフォーマンスに大きな影響を与えます。本講習会では、どんなものをどのくらい、どのタイミングで摂取するのが良いかなど、スポーツ中の水分補給について学びます。

参加料
無　料

裏面の申込書に記載のうえお申込み下さい。
持参していただくものは筆記用具です。
受講中のマスク着用は任意です。

鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリア

680－0944　鳥取市布勢146－1　鳥取県立布勢総合運動公園内
TEL0857-50-1091/FAX0857-50-1092
http://ts-sawayaka.jp

ノバリア　検索