

～ トレーニングルームご利用の皆様へ ～

公認スポーツ栄養士による 栄養相談

健康な体づくりに必要な要素

「運動」 「栄養」 「休養」

3要素のバランスを整える。

運動をするすべての方へのアドバイスが可能です。

- ・アスリート
- ・スポーツ愛好家
- ・高齢者
- ・ジュニア世代 など

食事・栄養・サプリメントのことや減量、筋力アップに必要なことなど、栄養に関してわからないことがあればお気軽にご相談ください。



講師：上木 明子 さん（うえき あきこ）

資格：公認スポーツ栄養士、管理栄養士、産業栄養指導担当者、NR・サプリメントアドバイザー

？公認スポーツ栄養士とは？

日本栄養士会と日本体育協会の共同認定資格。

全国で212名（2016年10月現在）が資格認定。浦安市では唯一の資格認定者。

【プロフィール】

社会人ラグビーチーム・サッカークラブジュニアユースチーム等の栄養指導を年間で担当。

その他、各種イベントでアスリートや保護者など様々な対象者への栄養セミナーを多数開催。

※受付・開催日時等の詳細は、裏面をご確認ください。

問合せ 浦安市運動公園総合体育館

TEL 047-355-1110 担当：橋本

対象者

◇トレーニングルーム利用者

費用

◇トレーニングルーム個人使用料金

市内 160円 / 1時間 市外 230円 / 1時間

※個人使用料金以外の費用負担なし（教室参加と同様）

受付方法

※通常のトレーニングルーム利用手続きを済ませてください。

◇トレーニングルーム利用料金の支払い

↓

◇入場処理

↓

◇栄養相談ブースにて受付

※受付台帳にお名前をご記入ください。

栄養相談までの待ち時間は、トレーニングなどご自由にお過ごしください。

↓

◇栄養相談開始

↓

◇栄養相談終了後は、トレーニングの継続などご自由にご利用ください。

※退場予定時刻を過ぎてのご利用は、超過料金が発生いたします。

↓

◇退場処理

※超過時間が発生している場合は、1階券売機にて精算をしてください。

注意事項

○トレーニングルームの利用資格を取得されている方が栄養相談を受けられます。

○開催日当日、トレーニングルーム内の栄養相談ブースにてお申込みください。

○1回の相談時間は、おひとり **15分**とさせていただきます。

開催日程予定表

| | | | |
|----------|------------------|----------|------------------|
| 3月9日(木) | 18:00 ～ 21:00 | 3月14日(火) | 18:00 ～ 21:00 |
| 3月11日(土) | 9:00 ～ 12:00 | 3月22日(水) | 9:00 ～ 12:00 |

※日程は変更になる場合がございますので、ご了承ください。

※来月の予定は、日程が決まり次第ご案内いたします。