

公認スポーツ栄養士による

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。

スポーツ栄養の専門家です。

全国で212名が認定。(2016年10月現在)

栄養相談

食事・栄養に関して
わからないことは、
お気軽にどうぞ。

どんな食事がいいの？
必要な栄養素は？
サプリメントって？
プロテインは必要？
減量するためには？
筋力UPのためには？



ご本人はもちろん
ご家族の相談もOK

高齢者
アスリート
ジュニア世代
スポーツ愛好家
運動する全ての方へ
アドバイスが可能です。



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

【プロフィール】

社会人ラグビーチーム・サッカークラブJrユースチーム等の
栄養指導を担当。その他、イベントでアスリートや保護者等様々な
対象者への栄養セミナーを多数開催。

☆浦安市で唯一の公認スポーツ栄養士の資格認定者☆



受付方法・開催日程等は、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

対象者

◇トレーニングルーム利用者 ※初めてトレーニングルームを利用する方は、講習会の受講が必要です。

費用

◇トレーニングルーム個人使用料金

市内 一般 160円 ・ 65歳以上、高校生、障がいをお持ちの方 70円 / 1時間

市外 一般 230円 ・ 65歳以上、高校生、障がいをお持ちの方 100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

4月13日（土）	9：00～12：00	4月18日（木）	18：00～21：00
4月23日（火）	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。