

プロバスケットボールチーム・スポーツ栄養士から学ぶ

# パフォーマンス向上 講演会

～知って、体験して、実践！体の使い方を身につけよう～

日時 令和5年2月5日（日） 9:10～11:30  
(開場 8:50)

会場

グリーンヒルズ津山 リージョンセンター ペンタホール  
(津山市大田920 TEL: 27-7150)

参加費無料  
定員100名

内容

運動指導: 「様々な体の使い方」

講師 株式会社 TRY HOOP 代表取締役 中島 聡 氏

トライフープ岡山 スクールコーチ 濱野 凌 氏

トライフープ岡山 ストレングス&コンディショニングトレーナー 藤尾 将輝 氏

※スポーツ全般に関するトレーニング指導(リズムトレーニング等)

スポーツ栄養: 「食べることは生きること -中学生選手に必要な食べる力をつけよう-」

講師 中国学園大学 現代生活学部 人間栄養学科 准教授 真鍋芳江 氏

運動できる服装で  
ご参加下さい。

水分補給用飲み物は  
各自ご持参下さい。



中島代表



濱野コーチ



藤尾トレーナー



真鍋 准教授  
(公認スポーツ 栄養士)

対象

部活動をしている中学生と保護者の方、スポーツチームで指導されている方、スポーツ  
栄養に興味のある方 他

締切

令和5年2月1日(水) 15時まで

◆当日参加される方へ

☆入場時の検温、会場内でのマスク着用にご協力下さい。

☆入場時の体温測定で37.5℃以上の方は、参加をお断り  
させていただきますのでご了承下さい。

◆プログラム

8:50 開場

9:10 開会・運動指導「様々な体の使い方」

10:00 休憩

10:10 スポーツ栄養「食べることは生きること  
-中学生選手に必要な食べる力をつけよう-」

11:10 質疑応答

11:30 閉会

※講演会途中の入退場は、極力ご遠慮願います。  
(やむを得ず 退場する場合は関係者へお声がけ下さい。)

申込フォームはこちら



◆電話で申込の方

下記に記載の問い合わせ先へ

◆FAX、E-mailで申込の方

市HPから申込書をダウンロードの  
うえ津山市教育委員会保健給食課宛  
送付



※E-mail  
kyuushoku@city.tsuyama.lg.jp

主催: 津山市教育委員会

問い合わせ先: 津山市教育委員会 保健給食課 TEL: 32-2117 FAX: 32-2157