



ママさんコーチ研修会

東京都栄養士会 & ユニットの
公認スポーツ栄養士さんをお招きし
大塚製薬主催ウェルネスセミナーを
開催いたします！

【ウェルネスセミナープログラム】

講師 公認スポーツ栄養士 小嶋 理恵子先生

共立女子大学家政学部を卒業。

卒業後、給食委託会社、大学病院、総合病院にて約10年間臨床経験を積む。

その後、ユニットへ所属し、フィジカルコーチと連携を取り、主に学生競技者へ、
勝つためのカラダづくり、競技力向上を目指した栄養サポートを行っている。

競技者が自分で食の管理ができる「食の自立」を目標に、食事を組み立てる力、
食事を選ぶ力を具体的に指導している。

カラダづくりと栄養(40分)

概要:・カラダづくりに必要な栄養素 ・朝食欠食

スポーツ時のコンディショニング(40分)

概要:・コンディショニングに必要な3大要素! ・捕食/朝食欠食

質疑応答(10分)

日時：2018年6月10日(日)AM10:00～AM11:30

場所：ギャラクシティ 音楽室2(地下2階)

〒123-0842東京都足立区栗原1-3-1

料金：**無料**

募集人数：15名※先着順です。定員になり次第、締め切らせていただきます。予めご了承ください。

申込方法：info@active.or.jpに必要事項を明記し、
メールにてお申込み下さい。

「件名」ママさんコーチ研修会

「本文」①氏名 ②電話番号

③どのようにお知りになったか

お問合せは(一社)コーチングバリュー協会まで info@active.or.jp

