

# スポーツを食で支える！ ジュニア期の スポーツ栄養講座

2026年 11月12日[木]

13:00～15:00（12:30～受付）



六戸町就業改善センター  
2階大ホール

参加費 無料！

## 講師紹介・講座内容



講師  
(公社)日本栄養士会  
公認スポーツ栄養士  
**築館 寛子 氏**

2025年夏に甲子園出場を果たしたチームを栄養面から支えた、公認スポーツ栄養士による特別講座です。

成長期の小・中学生に必要なスポーツ栄養の基本から、毎日の食事や補食、試合・練習時の食事のポイントまで、豊富な現場経験をもとに分かりやすくお伝えします。

「何を、いつ、どのくらい食べればいい？」そんな疑問を解決し、子どもたちの成長とパフォーマンスを“食”から支えるための、実践的な内容です。

## 対 象

成長期のカラダを『食』で応援したい方、大歓迎！

- ・スポーツをしている小・中学生の保護者
- ・ジュニアスポーツの指導者・関係者
- ・スポーツ栄養について学びたい方
- ・食生活改善推進員養成講座受講者

## 参加人数

30名程

## 持 ち 物

筆記用具、電卓等

問合せ先：六戸町福祉課  
Tel. 0176-55-4597（直通）



お申込みはこちらのQRコード  
からお願いします。  
×切：11月5日(木)

