

ス ポ ー ツ 健 康 相 談 講 演 会

スポーツと栄養

無 料

アスリートにとってとても大切なテーマ「栄養」と「食事」についての講演会です。「食事とパフォーマンスの関係性」「日常の食事の整え方」「成長期に合わせた食事について」など。様々な年代に合わせた着眼点でお話しします。

2026/11月 28日 土

【時 間】 15:00~16:30

【会 場】 浜松アリーナ 第1研修室

【定 員】 30名（申込み順）

【持ち物】 筆記用具

【申込み】 10月15日（木）より窓口・電話で、
浜松アリーナまでお申し込みください。

【必要事項】 氏名、住所、電話番号、性別



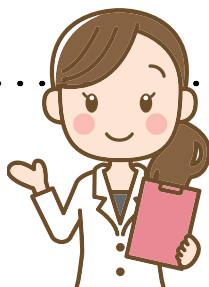
【講師紹介】

河合明音先生

◎管理栄養士 ◎公認スポーツ栄養士

大学やプロスポーツチームなどの栄養サポートに携わり、国内外の合宿・遠征にも多数帯同。

現在はスポーツ内科クリニックにてアスリートの栄養指導に従事するとともに、ジュニアアスリートから社会人まで幅広い世代を対象に、競技力向上やコンディション管理のための栄養サポート、講演活動を行っている。



質疑応答の
時間もあります。
日頃の疑問を
解き明かそう！



《お問い合わせ》
浜松アリーナ

〒435-0016 浜松市中央区和田町 808-1 tel.053-461-1111 fax.053-461-1115
浜松アリーナ HP <https://hamamatsu-arena.jp>
※詳細は浜松アリーナまでお問い合わせください。