



# 「食べる力」を育てる！

## ～毎日の食事が身体と心のトレーニングに？～

「好き嫌いが多い」「食べてくれない」そんなお悩みありませんか？  
「ジュニア期」は技術を磨き、身体の発達に重要な「成長期」です。  
「パフォーマンスを上げたい」食事を支える皆さんも悩みながら日々サポートしていることでしょう。実践できる献立工夫をお伝えします。

日にち：令和8年2月20日（金）  
時 間：午後6時30分（受付開始6時～）  
会 場：学校法人 後藤学園 武蔵野栄養専門学校  
講 師：管理栄養士 赤星 文月 先生  
参加費：無料  
対 象：スポーツをしている子どもの保護者  
ジュニアスポーツ指導者 / 食に関心のある方  
定 員：40名 \*参加者全員の試食をご用意します  
申込先：特定非営利活動法人 豊島区スポーツ協会  
事務局 Fax 3955-0528  
締 切：令和8年2月13日（金）  
問合せ：豊島区生涯スポーツ推進事業実行委員会  
担当 木津 Tel 3983-4075



主催：豊島区・特定非営利活動法人 豊島区スポーツ協会  
主管：豊島区生涯スポーツ推進事業実行委員会

\* としま健康チャレンジ対象講座です

\*\*\* 申 込 書 （このまま3955-0528へFaxしてください） \*\*\*

所属団体

連絡先

名 前		名 前	
名 前		名 前	