



「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	