

# 食アスリートベーシック講座@JKFA

～スポーツを頑張りたい、食とスポーツの関係を学びたいという方に聞いていただきたい講座です～

## キーワードは「お米の力」

「食べる力」を育てる  
「食アスリート理論」で強くなる

食べたものだけで身体は作られます。  
食を変えると、フィジカルもメンタルも大きく変化します。

スポーツをする人・支える人が「実践力」を身につけて  
パフォーマンスUP！！



講師：食アスリートシニアインストラクター  
応援めし 代表 原田 マチ子 先生

サッカーチーム食サポート/食トレセミナー  
健康食育ジュニアマスター

報知新聞社出版  
「かんたん やさしい 食べるを変える 米トレ」レシピ担当

受講者限定サポート支援あり！

講習終了後メール等でQ&Aやアドバイス受けられる特典付！

**【日 時】 2019年7月22日(月)  
13:00–16:00 ※休憩有**

**【会 場】 日本こどもフィットネス協会事務局**  
最寄駅:京浜急行空港線 糀谷駅 東口徒歩3分

**【受講料】 8,640円(税込)** \*テキスト代、認定料代込  
**KLP 2.0ポイント付与**

\*保護者と同伴で参加する小学生は無料  
\*一人参加は中学生以上とさせていただきます。

