

あさなえほっぷ御案内

～浅江中学校 家庭教育学級～

R1.9.2 発行
光市立浅江中学校

第4回「あさなえほっぷ」を下記の通り行います。

御多用中とは思いますが、お誘い合わせの上、御参加いただきますよう、よろしくお願い致します。

今回は「**成長期のスポーツと栄養**」の内容で行います。中学生は朝練、放課後の部活動、学習等々、体力や気力が必要です。試合等で自分のもっている力を発揮し、最高のパフォーマンスをするためには、どのような食事内容に留意したらよいのか、また、どのような心身の健康管理やケアが必要なのか等、スポーツトレーナーの立場から、多面的に成長期の中学生の実態に応じたお話をいただきます。

たくさんの御参加をお待ちしております。

記

- 日時 9月20日（金）10：30～12：00 「あさなえほっぷ」
- 会場 浅江中学校 あさなえルーム
- テーマ 「成長期のスポーツと栄養」

スポーツトレーナー
中本 一平 様



..... きりとりせん

*学級担任に提出してください。

「第4回あさなえほっぷ」申込票

締切 9月13日（金）

生徒 _____ 年 _____ 組 _____ 氏名 _____

参加者氏名 _____

*御都合が悪くなられた時はキャンセルできます。気軽にお申し込みください。