

# 新年度に向けた ジュニアアスリートパパママ オンライン栄養セミナー

## 【概要】

学年が上がると強度が上がります。またチームが変わる選手は、環境の変化からも疲労が多くなる時期です。

新年度、早々の体調不良や怪我などの相談が毎年多くなります。どう怪我を予防しながら、体調をいい状態に保てるのか？

パフォーマンスを向上できるのか？を

栄養面と休養面からお話しします。

- 新しい学年になり、新しい環境になる方
- 学年が一個上がり、より体づくりは怪我予防などを行いたい方
- 新年度に注意したい体の変化を知りたい方
- その体の変化への対策を知りたい方
- ジュニアアスリートへの栄養や休養のことを知りたい方にはぜひ受けていただきたいです。

## ●セミナー日時

2025年 4月 6日(日) 20:00-21:30

(当日参加が厳しい方は録画配信ありです)

## ●料金

3,300円⇒2970円 (フットサルコート品川特別料金)

講師プロフィール：管理栄養士 佐藤彩香

企業や保育園で栄養カウンセリング、

献立作成、栄養計算、店舗運営を経験し、その後独立。

実践型の栄養サポートを行い、プロアスリート～

ジュニアアスリートなど累計一万人を超える人々と関わる。

現在はアスリート栄養サポート、専門学校非常勤講師、セミナー講師、

レシピ開発なども行いながら、「あなたのかかりつけ栄養士」として活動

## 経歴

東京ヴェルディ サッカージュニアユース

千葉ジェッツふなばし バスケットボール

スフィーダ世田谷FC

富士大学野球部

中央大学 水泳部など



申し込みは下記より  
紹介団体の部分に【フットサルコート品川】  
と記載ください。

