令和８年　１１月　吉日

各　位

一般財団法人渋谷区スポーツ協会

トレーニング × 栄養講座のご案内

　このたび、成長期の子どもを対象としたトレーニングと栄養講座を開催いたします。競泳オリンピアンの松田丈志さんを講師にお招きし、全てのスポーツに通じる 体づくりと、成長期に必要な食事について学ぶ機会をご用意しました。ぜひご参加ください。

記

名　称	トレーニング × 栄養講座
主催等	主催：一般財団法人渋谷区スポーツ協会 協力：味の素株式会社
日　時	11 月 29 日（日）13:30～15:00（受付 13:00～）
会　場	渋谷区立渋谷本町学園中学校　大体育館
講　師	松田丈志さん（渋谷区スポーツ協会アンバサダー・オリンピアン）
内　容	【パフォーマンスアップを実現するトレーニング×食事 メソッド】 13:30　オープニング 13:35　トレーニングセミナー「可動域と保持力を高める松田丈志氏メソッド」（実技） 14:20　栄養講座「成長期に必要な栄養について」 15:00　クロージング（質疑応答・交流）
対　象	渋谷区内中学校部活動生とコーチ、その保護者の方 ジュニアスポーツの指導者の方
費　用	無料
持ち物	水分、運動のできる服装、持っている方はヨガマット など
申　込	https://docs.google.com/forms/d/14QoRvsiJk5re6uiwiesQct6mdUc_A8xZB8zIy8Iy5W8/edit （11/20 金　〆切）
問合せ	一般財団法人渋谷区スポーツ協会　（info-swim@shibuyasports.com）まで

以上