

# 令和元年度 スポーツ安全講習会

## 体づくり・熱中症対策講座

スポーツをがんばる中高生の皆様、暑い時期を乗りきる体づくりを一緒に考えてみませんか？  
近年、増加している熱中症の正しい知識を身に着けて、暑い季節も安全に過ごしましょう。  
食事の重要性、水分補給のポイントを学んで、体力向上に役立ててください。

講習を受けて、夏でも実力が発揮できるカラダをつくりましょう！！

日 時： 令和元年7月29日（月）10：00～11：00

場 所： 宝塚市花屋敷グラウンド 会議室

対 象： 小・中・高校生以上の選手、指導者、保護者

講 師： 株式会社 明治

管理栄養士 結城 宏香先生



meiji

選手の皆さん！  
指導者の方々も是非  
ご参加下さい！  
栄養からも熱中症対  
策していきましょう

（スポーツジュニアからトップ選手まで幅広く栄養サポートをされています。）

参 加 費： ￥300- （当日、窓口にてお支払い下さい。）

持 ち 物： 筆記用具

申 込 方 法： お電話またはFAX（別紙）にてお申込みください。

（お名前・連絡先（電話番号）をお知らせください。）

宝塚市立花屋敷グラウンド

〒 665-0802

宝塚市花屋敷荘園4-2-35

開館時間：8：45～17：00

TEL/FAX：072-744-2366

