



「中央公民館中学生講座（狭山市地域の学び推奨事業）」
 ～中学生の時期に知っておくと良い
 コンディションづくりのポイント（栄養）～

【講座について】

中学生の時期は、筋肉、骨、心肺機能などが大きく成長する時期で、将来的な体づくりのためにとても重要な時期です。

そこで、勉強や運動などにおける、将来の夢や目標を実現する可能性を高めるために、中学生の時期の効果的なコンディションづくり（栄養）について学びます。

家族や友人などと一緒に参加することもできますので、ぜひ、ご参加ください！

また、学んだ内容を部活動やチームなどで情報共有していただき、ご活用ください。

★主な内容

- (1) 中学生の時期の食事、栄養摂取について
- (2) 水分補給、経口補水液について
- (3) アスリートの食事、栄養摂取について



【日時・会場など】

日 時：2025年8月23日(土) 10時から11時まで(開場9時45分)

会 場：中央公民館第1ホール(市民交流センター3階)

講 師：社会医療法人財団石心会 法人事務局 食のサービス部

部長 大川 清 氏(管理栄養士、総合栄養治療インストラクター)

対 象：中学生、中学生の保護者及び中学生にスポーツなどの指導をしている方

※中学生のみ、大人のみ参加、中学生と大人の一緒の参加も可能です

定 員：30名(先着順)

費 用：無料

持ち物：筆記用具、飲み物(フタが付いているもの)

【申込方法】

右下の2次元コード及び市公式ホームページ(中央公民館のページ)から申込みを受け付けます。

・受付期間(電子申請は24時間申込み可能です)

2025年7月18日(金)9時から

2025年8月19日(火)正午まで



※電子申請での申込みが難しい場合は、
 電話、中央公民館窓口での申込みも可能です
 (電話、窓口は、日曜、祝日を除く9時から17時まで)

【地 図】



※専用(無料)の自転車駐車場、駐車場はありません
 ので、公共交通機関をご利用いただくか、狭山市駅
 西口自転車駐車場・駐車場をご利用ください

問い合わせ先：狭山市立中央公民館 〒350-1305 狭山市入間川 1-3-1

TEL 04-2952-2230 FAX 04-2952-4137

メール chou-kom@city.sayama.saitama.jp