

こウガ的^な

ワクワク食育

スポーツ活動を行っている子どもたちへ

スポーツをしているけど、身体をつくるたんぱく質と不足しがちなカルシウムは足りていますか？
スポーツをする子どもたちを普段の食事から支えるためのポイントについて、分かりやすくお伝えします。
さらに災害時にも役立つ、簡単調理にもチャレンジしましょう。

食物アレルギーのある子どもさんも参加できますよ。大人の方も一緒にご参加ください。

<参加者募集中>

【対象】スポーツ活動に取り組んでいる男女小学生・中学生・
中学生までの兄弟姉妹・保護者など（定員20名）

【参加費】無料

【申込方法】右記QRコードにアクセスいただき、申込フォームより
お申し込みください。

【申込締切】9/24（日）

申込フォーム



概要

日時 10/1（日）10:00～12:00（受付9:30～）

会場 中京いきいき市民活動センター

会場アクセス



<テーマ>

**スポーツで元気に輝くキッズたちへ！
身体づくりのためのたんぱく質やカルシウムのとり方を身につけよう！**

講師：原 正美（健康栄養学科 教授） 大森 真友子（一般社団法人LFA Japan代表理事）

大好きなスポーツを楽しんでいるみんな！元気に活躍するためには、しっかりと身体をつくる
たんぱく質と、不足しがちなカルシウムを意識してとりましょう！

参加者
全員に
プレゼントも！

※セミナーの内容は変更する場合がございます。詳細は本学ホームページにてご確認ください。

※参加者用の駐車場はございません。公共交通機関をご利用いただくか、徒歩または自転車でお越しください。

※アレルギーをお持ちの方も参加できます。

For Future
Well-Being
健やかな明日が華びらく

京都光華女子大学は地域の皆様のウェルビーイングに寄り添う取り組み・イベントを開催しています。

少子高齢化が進む中、すべての人が健やかに暮らせる社会を目指して、「京都光華では人々の「健康」と「未来」を支える人材を育成しています。そんな Well-Being な社会の実現に向けて、私たちはこれからも、人とのつながり、心のつながりを大切にし、地域社会に貢献します。

京都光華女子大学
京都光華女子大学大学院/京都光華女子大学短期大学部

【問い合わせ先】地域連携推進センター

TEL. 075-325-5473

(MAIL) chiiiki@mail.koka.ac.jp (本学 HP) <https://www.koka.ac.jp>

▼本学 HP

