

やまがた地産地消スポーツ飯セミナー2025 申込書

希望講座	希望する講座にチェックください。複数可能								
☐	スポーツに必要なエネルギーと栄養素って？ ・三大栄養素の働き ・成長期の食事のポイント								
☐	タイミングが大事！試合前・後の食事術！ ・試合前の食べ方(前日、当日、直前) ・試合後(練習後の)のリカバリー食								
☐	日常の食事チェック！ ・朝食の大切さ ・コンビニ、外食時の工夫 ・お菓子、ジュースとの付き合い方								
☐	料理教室(対面もしくはオンライン) ・やまがたの農畜産物を使用したアスリート飯								
☐	※上記講座以外をご希望の方は、希望内容をご記入ください。但しご希望に沿えない場合もございます。								
希望日時	第1希望日	月	日()	時	分 ~	時	分		
	第2希望日	月	日()	時	分 ~	時	分		
予定会場	会場名								
	所在地								
参加予定人数	大人		人	子ども		人	合計		人
連絡先 (担当者さま)	住 所	〒							
	団体名								
	氏 名				電話				
	E-mail								
書き足りない ことがあれば ご記入ください									