



# 横浜市港北図書館 × 横浜市スポーツ医科学センター

部活向けお弁当レシピカ 120%アップ



## スポーツキッズのための食事学

日時：平成 24 年 3 月 16 日（金）午後 2 時～4 時

港北図書館では、横浜市スポーツ医科学センターとのコラボレーションにより、区民の健康問題の課題解決支援事業として、『スポーツ医科学セミナー』を開催しています。今回は、スポーツをしている小・中学生の食事がテーマです。子どもたちの元気なカラダと笑顔のために、食事の基本を、もう一度見直してみませんか。

〔会場〕 港北図書館 会議室

〔内容〕 『スポーツキッズが1日に必要とする食事量は』  
・部活や塾前の賢い補食のとり方、スポーツキッズ弁当  
『怪我を防ぐための食事(骨づくりの秘訣)』  
『時短！栄養満点メニューのレシピ紹介』

〔講師〕 高木 久見子 氏

(横浜市スポーツ医科学センター 管理栄養士・健康運動指導士)


〔申込・定員〕 2月15日(水)9時30分～ 図書館カウンター または  
電話(421-1211)で受け付けます。一般・先着50人

主催 横浜市港北図書館

横浜市スポーツ医科学センター



**あなたの健康を守る情報コーナー**



医療や健康に関する講演会情報や患者会資料、病院や薬の調べ方など、自分や家族の健康づくりに知っておくと何かと便利な情報が盛りだくさんです。パンフレットやチラシは自由にお持ち帰りできます。どうぞご利用ください。

1階、階段左側

**港北図書館**

〒222-0011  
港北区菊名6-18-10  
TEL421-1211 FAX431-5212

- ・JR 菊名駅から7分
- ・東急東横線菊名駅東口から7分
- ・市営バス停「菊名地区センター前」下車1分(41、59系統)

