

# 「身体づくりのための コンビニチョイス」

笑顔で楽しくスポーツができる!! それは、まずは”食事”から。「練習前後何を食べるべき?」「試合の合間や試合後、何をどのタイミングで食べたらいいの?」今回はスポーツ栄養学の観点から「食のプロ」のお話を聞いて、「食育」とは何かを一緒に考えてみませんか。

## 「アスリートフードマイスター1級 坂本君枝さん」

ディライト大分では今回 2017 年度第一回保護者の向け講習会として、アスリートフードマイスター1級坂本君枝さんをお迎えすることになりました。坂本さんは

**日本初! アスリートフードマイスター1級とシニア野菜ソムリエという最高峰の資格を併せ持つ食のスペシャリスト**でいらっしゃいます。また、OBS 大分放送 かぼすタイムをはじめ、おはようナイスキャッチ、OAB 大分朝日放送 スーパーチャンネル、TOS テレビ大分 ハロー大分などのテレビ出演、また、雑誌での連載などメディアでの活動をされるかたわら「大人のための野菜を学べる料理教室主宰」「レシピ開発」など多方面にわたり、精力的にご活躍されています。

夏休みの親子活動の一つにいかがでしょうか。

### 【開催日時及び場所】

7月29日(土曜日) 第1部 13:30~ 第2部 16:00~

場所: ベっぷアリーナ会議室

会費: 1,500 円(アカデミー会員+子供)

: 一般大人 2,500 円、子供(中学生まで)500 円

☆大変人気のある先生でいらっしゃるため、ご応募者様多数の場合は、ご希望のお時間に添えない場合もございます。あらかじめご了承ください。

### 【お問い合わせ及びお申し込み】

トルネードアカデミー ディライト大分

代表 村上 雄大

[delightoita@gmail.com](mailto:delightoita@gmail.com)

