



# 参加者募集

申込方法下記フォームから入力してください。



## 専門家による スポーツのための

# メンタル・栄養講座

日時

### 2025年3月15日(土)

9:00～受付

9:30～講座開始

12:30～終了

申込受付期間 2月21日(土)～3月10日(月)

会場

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター  
新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム  
バックスタンド側下



募集対象

小学4～6年生  
及びその保護者

先着  
60組  
120名

参加費

無 料

**メンタル講座** 講師 新潟医療福祉大学 心理・福祉学部心理健康学科 助教 千葉 陽子 先生  
競技場面で実力を発揮するためのメンタルトレーニング

**栄養講座** 講師 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター管理栄養士(公認スポーツ栄養士) 三留 美和 先生  
成長期アスリートが強くなるために必要な食事と栄養