

運動終了後の 補食について



スポーツと栄養に関する研究を
もとに、心身ともに健康でよりよい
身体づくりの提案を行っています。



開催日

2025年**11月20日(木)**

時間

13:00～14:30

会場

滋賀ダイハツアリーナ 大会議室

参加費

1,320円(税込)

対象者

どなたでもご参加いただけます。

定員

20名

お申込み
方法

電話(077-545-0108) または受付までお越しください
受付期間 ～11月19日(水) ※開催日前日もしくは当日のキャンセルの場合には、
キャンセル費(参加費と同額)が必要となります。

..... 【 講師プロフィール 】

保井 智香子 氏 (やすい ちかこ)

所属:立命館大学 食マネジメント学部 食マネジメント学科教授

所属学会:日本スポーツ栄養学会、日本スポーツ心理学会 他

資格:1998 管理栄養士

2003 NSCA-CPT

2007 健康運動指導士

2021 スポーツメンタルトレーニング指導士

(日本スポーツ心理学会認定)

2022 公認スポーツ栄養士

最終学歴:大阪府立大学大学院 総合リハビリテーション学研究科

博士後期課程修了 博士(保健学)

健康の維持増進やスポーツパフォーマンス
向上のための支援内容に関する研究。

スポーツ選手や健康の維持増進を目的と
した食生活や運動習慣、メンタルコンディ
ショニングに関する研究を行っています。



滋賀ダイハツアリーナ TEL 077-545-0108 <https://shiga-arena.jp/>

●営業時間 8:00～22:00

(※地域連携講座 電話申込み受付時間 8:30～21:30)

●休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌平日)

年末年始(12/31～1/2)