

平成 28 年度 第 6 回自転車セミナー

テーマ

「走れるからだをつくる」

サイクリングや自転車競技における「食事の役割」、「必要な栄養素と基本の食事」、「水分補給」、「レースの日の食事」について、わかりやすく解説いたします。

Takanashi Urara

講師：高梨 麗 氏

<株式会社明治 広報部/管理栄養士/健康運動指導士>



<Profile>

2005年に明治製菓株式会社(現(株)明治)に入社。Jリーグチーム、ラグビー、ロードレース、ゴルフ、カヌーなど様々な競技のチーム、トップアスリートの栄養サポートを行う。2006年～2014年までチームブリヂストンアンカー、MTB山本幸平選手の栄養サポート担当をつとめる。現在では、学校授業、競技団体での食育セミナー等を行っている。

日時：2017年 3月 23日 (木) 18:00～19:30 (開場 17:30)

会場：自転車総合ビル6階601会議室 (東京都品川区上大崎3-3-1)

参加費：セミナーのみ 1,000円/セミナー&懇親会 2,000円 (懇親会は19:40～開催)

*当日、受付にてお支払いください。

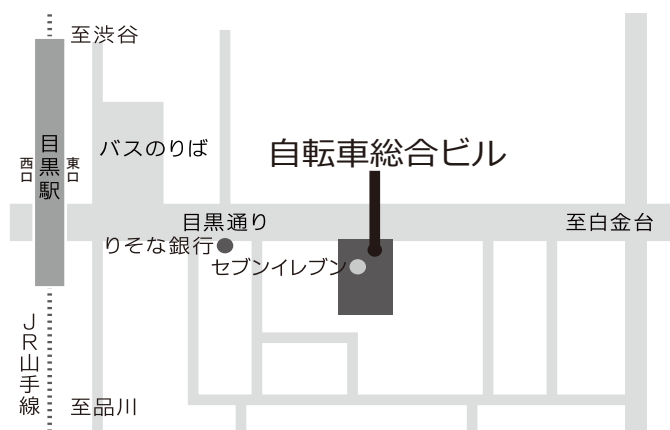
申込み：ホームページよりお申し込みください。

定員：60名 (先着順)

主催：一般財団法人日本自転車普及協会

*問合せ先 03-4334-7952(月～金 9:00～17:00)

会場アクセス：東京メトロ南北線・都営三田線
東急目黒線・JR山手線
『目黒』駅下車徒歩3分



◎自転車でお越しの方は、駐輪スペース(以下、事前申込制)をご利用ください。
ただし、盗難等が発生した場合でも主催者では責任を負いかねますので、予めご了承ください。

◎自動車・オートバイ駐車場はございません。

お申し込みは **本会ホームページ** よりお願い致します。

日本自転車普及協会

検索

BioYoling
Popularization Association of Japan
一般財団法人

日本自転車普及協会

ホームページ (<http://www.bpaj.or.jp/>) → 「自転車セミナー」