

スポーツを楽しむ方！頑張る方！応援される方へ！

# 「食」で貧血改善！！

## 強くなる近道はこれだ！



「記録が伸びない」「気持ちと身体が噛み合わない」

「疲れやすい」「朝起きるのが辛い」...貧血かもしれません！



7月10日(日) 19:30～20:30

岐阜メディアコスモス **考えるスタジオ**にて (定員50名)

**参加費：800円**

勝てる身体！怪我をしない身体！そして、継続して楽しく運動が出来る身体にしてい  
くために！！「スポーツ×食」を分かり易く学ぶ講習会です。

《講師》足立歩 (日本野菜ソムリエ協会認定 アスリートフードマイスター)

元実業団ランナーとしての「選手経験」に加え、「主婦」だからできるキッチン直結の的確な提案で、チームの栄養  
サポート、献立提供、アスリートの為の栄養講座等、幅広く活躍中！「アスリートの為のごはんブログ」にて  
日々の献立、実業団チームへの合宿帯同でのご飯等、毎日楽しく公開中です！

お問合せ: [athlete.food.a@gmail.com](mailto:athlete.food.a@gmail.com)

《 主催 NPO法人わかばスポーツライフ 》