

参加費
無料

長岡地域定住自立圏スポーツ振興事業「食育講習会」

鉄補給だけではない！ アスリートが**貧血**を**予防** するための食事とは？

日時 令和7年8月30日（土）午前10時～11時30分

場所 小千谷市総合体育館 大会議室

対象 小千谷市・長岡市・見附市・出雲崎町の
スポーツ指導者、保護者、中学生、高校生



鉄剤の飲み方って？
貧血対策に効果的な食べ物っ
てあるの？？
この機会に普段の食事をぜひ
振り返ってみてください！



講師 宮本 真菜 氏

奈良女子大学 生活環境学部
食物栄養学科 助教

申し込み方法

📍 **申し込み〆切**
8月21日（木）

📍 **定員**
先着50人

- ・右の二次元コードから申し込みフォームにアクセスし送信
- ・小千谷市総合体育館へ申込書を提出
（メール、ファクス、直接窓口）



主催 長岡地域定住自立圏スポーツ振興部会（小千谷市・長岡市・見附市・出雲崎町）
問合せ 小千谷市文化スポーツ課スポーツ振興係 担当：古田島・國松
〒947-0035 小千谷市大字桜町4915 小千谷市総合体育館内
TEL 0258-83-0077 fax 0258-83-0078
E-mail bunkasports-sp@city.ojiya.niigata.jp