

無料

# 夏に負けない体へ！ スポーツ中の熱中症予防と 夏バテ対策栄養講座

～水分補給・食事・コンディショニングでパフォーマンスを守る～

**7月4日(土) 17:00～18:30**日本トーター総合体育館  
(高知市総合体育館)会議室

対象：小学生～

先着  
50  
名

※小学生は保護者と一緒にご参加ください

熱中症予防

夏バテ対策

パフォーマンスUP

## 講座内容

講師

パーソナルトレーニングジム  
One Habit

刈谷 美南

管理栄養士・NSCA-CPT(ナショナルストレングス&amp;コンディショニング協会)

- ・スポーツに適した飲み物の種類は？
- ・水分補給のタイミングは？
- ・夏バテ予防の食事メニュー
- ・パフォーマンスを維持するには

夏バテによるパフォーマンスの低下やスポーツ中の熱中症を防ぐために、自分自身でできる対策やご家庭でできる取り組みについて、栄養面からサポートします。最高の状態で本番に挑めるように一緒に日々の食事を考えてみませんか？

## 申込方法

ホームページの各教室申込フォームから必要事項を記入し、お申し込みください。

※サイト内の注意事項をよくお読みのうえでお申し込みください。

## 申込開始

6月5日(金)14時～

二次元コードを読み込んで  
参加申し込みへ！

## お問合せ

(公財) 高知市スポーツ振興事業団  
日本トーター高知市総合運動場  
〒780-8031 高知市大原町158番地  
TEL:088-833-4061・FAX:088-833-4124  
担当：橋田・橋本

## 1 注意事項

- 健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからお申し込みください。
- 当選後、受講者の交代はできません。
- 成人対象の教室・事業について、お子様を連れての受講はご遠慮ください。
- 定員に対して申込者が少ない教室・事業は、開催を中止する場合があります。
- 教室・事業へお申し込み後、参加を辞退される場合は、早急にご連絡ください。
- 台風や災害、講師の体調不良等により休講となる場合があります。
- 一度納入いただきました受講料は、原則返金できません。
- 駐車場は、教室受講者以外の方との共用になりますので、混雑時には駐車場がご利用いただけない場合があります。事前に各駐車場の場所をご確認いただき、駐車場以外の場所へは駐車しないでください。
- 教室内容を講師及び職員の許可なく撮影（写真・録画）・録音・配信することはご遠慮ください。
- 受講中の怪我については、応急処置を行い、事業団が加入している『傷害保険』の補償範囲内で対応いたします。体調や安全に十分配慮し、ご参加ください。事業団が加入している『傷害保険』は、入院日額4,000円・通院日額1,500円、その他、死亡・後遺障害、熱中症危険補償、往復途上傷害危険補償が対象となります。
- 教室の記録・広報等を使用目的とした会場内の撮影を行うことがあります。個人が特定されないよう配慮させていただきますので、あらかじめご了承ください。

## 2 基本的感染対策について

- ・マスクの着用は個人の判断にお任せします。
- ・体育館入り口に検温器及び消毒液を設置いたしますので、必要な方はご利用ください。

## 3 個人情報の取り扱いについて

- ・ご記入いただく個人情報は、個人情報保護法及び公益財団法人高知市スポーツ振興事業団個人情報保護規程に則り適正に取り扱います。
- ・取得した個人情報は、申請内容確認及び開催内容反映に利用し、お客様のご承諾なく他の目的に利用しません。
- ・取得した個人情報は、緊急時、お客様の事前承諾を得た場合、又は業務委託先に対してお客様に明示した利用目的の達成のために必要な範囲で個人情報等の取扱いを委託する場合、あるいは法令の定めにより提供を求められた場合を除き、第三者への提供、又は取り扱いを委託することはありません。
- ・当グループは、個人情報等の開示、訂正、削除及び利用停止の求めがあった場合には、お客様ご本人であることを確認のうえ、速やかに対応いたします。但し、事業運営及び目的に著しい影響を与える可能性がある場合と当グループが判断した場合には、これに応じることができない場合があります。