

TASA



TAJIMI
AMATEUR
SPORTS
ASSOCIATION

発行／多治見市スポーツ協会
多治見市笠原町2072-5 笠原体育館内
TEL.0572-43-6285

多治見市スポーツ協会



令和7年度 多治見市生涯スポーツセミナー

年齢を重ねても 運動を楽しめる体づくりのための食事



年齢を重ねても、変化していく自分の体と上手く付き合っていく
いですよね。日々の食事にスポーツ栄養のエッセンスをプラスするこ
とで、疲労回復や筋力維持を意識した食事になり、加齢による筋肉の
減少（サルコペニア）や心身の衰え（フレイル）の予防に繋がります。
運動を楽しめる、心地よく体を動かせるそんな自分になるために食事
や睡眠について一緒に考えてみませんか。

2月8日(日) 14:00～15:30

多治見市笠原交流センター 地下 ホール (多治見市笠原町2081-1)

参加無料

お申し込みは
電話(☎43-6285)
またはインターネットから



CONTENTS

生涯スポーツセミナー	1
スポーツ協会だより	2、3
種目協会だより	4
種目協会だより、賛助会員	5
感謝と挑戦のTYK体育館だより	6
屋外スポーツ施設だより	7
スポ少だより、スポ推だより	8
市内公民館だより	9
笠原体育館だより	10、11
スポーツ体験フェスティバル	12



講師
種村 見名子
(たねむら みなこ)

管理栄養士、公認スポーツ栄養士、
日本快眠協会 認定講師、快眠体操指導士

椋山女学園大学生生活科学部食品栄養学科管理栄養士専
攻卒業。
管理栄養士として小学校、病院、保健センターに勤務
したのち、フリーランスに転向。専門学校の非常勤講
師の傍ら、スポーツ選手やチームの栄養サポートにも
携わる。
シニア向けの睡眠と栄養の講座や60歳以上の男性料
理教室の講師など、地元の健康ケアアドバイザーとし
て活動している。

※金額表記のある場合、金額はすべて税込みです。
※掲載のイベントは、中止・変更となる可能性があります。詳細
はスポーツ協会または主催者へお問合せください。



2025年12月1日