

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

参加無料

申込用 QR コード



2026

2/8 日

14:00 ~ 15:30  
笠原交流センター 地下ホール  
(岐阜県多治見市笠原町 2081-1 モザイクタイルミュージアム隣)



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きたいですよね。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。

種村 見名子 先生

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



堀山女子大学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。

主催

申込み・問合せ

多治見市 多治見市スポーツ協会 ☎ 0572-43-6285

(岐阜県多治見市笠原町 2072-5 笠原体育館 内)