



JATI北海道支部第30回ワークショップ

2015年度第一弾のワークショップ開催です。北海道支部にとって記念すべき30回目となります。近年流行しつつある糖質制限ダイエットや体重増加を目指すアスリートがどのように糖質を利用していくのかを北海道支部ワークショップで2回目の講師担当となる小松信隆氏をお招きし講義していただきます。糖質についての基礎知識を深めるとともに現場の指導者の皆様がクライアントに対して良いフィードバックができることを目指しております。

- 日時: 2015年6月13日(土) 14:00~17:30 (受付13:30~)
 - 参加費: 会員 3,000円 一般 5,000円 学生(会員外) 4,000円 (定員80名)
- ★JATI継続単位3.0 ★NSCA-CEU0.3(申請中) ★健康運動指導士・健康運動実践指導者 単位(申請中)

今回のテーマは

糖質の秘密!!

90分

seminar 1

『糖質ダイエットの是非~フィットネスへの影響~』

90分

seminar 2

『体重増加を目指すアスリートの食事摂取方法』

小松信隆氏

株式会社ウェルネスプランニング札幌代表取締役

講師紹介



株式会社ウェルネスプランニング札幌代表取締役。1970年生まれ。北海道栄養短期大学~藤女子大学大学院を卒業。現在は、北海道保健看護大学校、藤女子大学、天使大学、専門学校北海道体育大学校など様々な学校にて講師を務める。また、コンサドーレ札幌の管理栄養士として選手のコンディショニングに携わる。北海道各地を飛び回り、栄養に関する知識の普及と育成活動に力を入れている。著書に『小児栄養一実践書一』がある。

ご来場に際しての注意点

- ① 駐車場はご利用可能ですが、数に限りがございますので、満車の場合は隣の駐車場をご利用ください。
- ② 1階受付にて外靴から上靴に履き替えていただきますので、上履きをご持参願います。

■ 会場: 専門学校北海道体育大学校

〒065-0011 札幌市東区北11条東6丁目1-30

アクセス: 地下鉄 東豊線東区役所前駅4番出口から徒歩3分

- お申し込み/お問合せ 日本トレーニング指導者協会 事務局
- お申し込み先: <http://www.jati.jp/> 2015.6.13北海道支部ワークショップより
- お問合せ先: info@jati.jp