

スポーツ貧血 知識と食事で攻略講座

こんな悩みありませんか？

立ちくらみがする
走ると息切れがする

今までと同じように走れない
記録が伸びない



8 / 3 (土)

13:00~14:00

無料

開催場所	横浜市スポーツ医科学センター（3階） 中研修室
講義内容	スポーツ貧血はなぜ起こる？ どのような症状？ スポーツ貧血による不調の要因や症状を説明します。
	貧血に「効く」栄養素って何？ 何を食べたら良いの？ パフォーマンスupにつながる賢い食べ方を伝えます。
対象者	高校生のスポーツ実践者（本人） および指導者・保護者
募集人数	60名



医師

高木 明彦

横浜市スポーツ医科学センター（内科）で、主にスポーツ貧血や生活習慣病の診断・治療に携わっている。

日本循環器学会認定循環器専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター、日本医師会認定健康スポーツ医等の資格を持つ。

管理栄養士

高木 久見子

甲子園大学栄養学部栄養学科管理栄養士コース卒業後、管理栄養士として関西の病院や健康科学センターを経て現在横浜市スポーツ医科学センターに勤務。

「賢く選んで」食べる力がつくような栄養プランの提案を常に心がけている。

お申し込みはスマホ・PCから手軽に、インターネットで！

登録・申込は
こちらから ←

7月27日(土) 〆切

HPは
こちらから →



<https://www.yokohama-sports.jp/ysmc/login>から利用者登録の後、お申込ください。
※応募多数抽選、参加案内は7月31日(水)までにご登録のメールアドレスにご連絡します。

問合せ 横浜市スポーツ医科学センター 045 (477) 5050