

## 2018 特定非営利活動法人リリー・アスレチック・クラブ主催

### 「熱中症対策（水分補給）セミナー」のご案内

今回のテーマは「ラグビーに役立つ水分補給と食事方法」です。

（株）明治より栄養士の太田 智子先生をお招きいたしまして、盛夏時の熱中症予防の観点から水分補給、栄養補給のノウハウをご講義いただきます。

ラグビープレイヤーはもちろん他のスポーツ競技にも役立つ内容です。水分補給以外にも食事、栄養、サプリメント補給等、熱中症を防ぐ情報が盛りだくさんです。

詳細につきましては以下となっておりますので、参加ご希望者はお案内の担当者、LAC各サークルの代表者または幹事の住吉まで。6月15日（金曜）までにご連絡ください。

### 「熱中症対策（水分補給）セミナー」

【日時】 2018年6月16日（土曜） 15時30分～16時30分

【会場】 川口市並木町公民館 2階講座室 川口市並木 2-8-2 Tel048-251-2288  
JR 西川口駅東口より徒歩5分  
公共の交通機関にてご来場下さい。

【対象】 参加希望があればどなたでもご参加いただけます。

【参加費】 無料

【内容】 スライド上映による熱中症対策、質疑応答など

- ・水分補給対策
- ・夏場の食欲低下対策
- ・カラダづくりの食事

【幹事】 ・住吉 修（リリー・アスレチック・クラブ健康医療部）

E mail: dakorou@jcom.zaq.ne.jp

