

# アスリートキッズのための体づくり

～簡単アスリートフード×体幹トレーニング～



12月23日(土・祝) 午前11時～午後2時半

府中市市民活動センター ブラッツ 第3会議室・料理室 (ル・シーニュ6階)

アスリートキッズにとって、健康な食事とフィジカルトレーニングの両立は欠かせません。この企画では、サポートする家族はアスリートに適した食事を作り、お子さんは体幹トレーニングを実践します。  
料理完成後は親子で揃って食事しましょう！

## 講師紹介



川崎泰代さん

アスリートフードマイスター。  
TBS「はなまるマーケット」・  
「ジョブチューン」のフード  
コーディネーター及び調理担当。  
「走るフードコーディネーター」として、自ら42.195km  
のフルマラソンを競技とし、一  
般の方へも健康的な食事方法を  
提案しています。



長谷川太郎さん

元Jリーガー。2005年にはJ2  
日本人得点王となり、ヴァン  
フォーレ甲府J1昇格の立役者  
となる。引退後は一般社団法人  
TREを立ち上げ、代表理事を  
務める。また、ピースユナイ  
テッドプロジェクトアドバイザーとしてPEACE UNITED  
FUCHUに積極的に協力。

★お食事後、食育に関する個別質問もお受けします。

## 協賛企業

(50音順)

株式会社ジモーノ 有限会社天地米店 のぼり屋物産株式会社  
有限会社浜喜屋 マインズ農業協同組合多磨支店

## 協力企業

パナソニック株式会社エコソリューションズ社

## 当日のメニュー

- ・野菜たっぷりミートローフ
- ・簡単スタミナシチュー
- ・混ぜるだけ簡単バターライス
- ・米粉のパンケーキ



## 詳細・申込先

【対象】サッカーをしている小・中学生とその保護者（保護者のみの参加も可）

【参加費】大人1人1,000円（ひとり親世帯・生活保護世帯は親子ともに無料）

【持ち物】手拭き、エプロン、筆記用具

【問合せ・申し込み】 ①参加者全員の名前 ②連絡先（電話・メール）

③食に関するご質問（任意） をご記入の上、下記連絡先まで。

TEL : 042-319-9703 FAX : 042-319-9714 E-mail : moshikomi@fuchu-platz.jp

府中市市民活動センター ブラッツ（府中市宮町1-100 ル・シーニュ5,6F 府中駅南口徒歩1分）担当：春山

## 共催

PEACE UNITED FUCHU（一般社団法人こどもスポーツ支援協会）、府中市市民活動センター ブラッツ

## PEACE UNITED FUCHU

府中市内全域、近隣都市の多くの学校や園から仲間が集まり、信頼関係やチームワークを育み週末や平日に練習や試合を行っている。低価格で一流アスリートによる指導を毎週受けることができる新しい形のサッカークラブチーム。そのために成長がわかるが、早熟ではなく身体のできあがる中学生以降に最高のパフォーマンスができることを目指し、人としても「将来、社会貢献できるスポーツマンを育成する」ことを理念としている。運営する一般社団法人こどもスポーツ支援協会は、「夢は、平等。」の合言葉で活動し、ひとり親世帯や生活保護世帯の児童を無料で当チームへの受け入れを行う。