

# 「すその頂飯講座」参加者募集

スポーツ栄養学を学んでパフォーマンスを発揮しよう



スポーツをする人にとって食事・睡眠・トレーニングは大事な要素です。今回は、食事について具体的に何に気を付けて、何を食ったらよいのかなど、栄養学の先生が演習を交えて講演します。スポーツをしている人、スポーツをしている子どもがいる保護者や食事管理に興味がある人などの参加を募集します。

**時** 3月2日(土) 10時～11時30分

**所** 市立鈴木図書館（2階展示室）

**定** 25人（先着順）

**費** 無料

**対** ●スポーツをしている小・中・高校生、その保護者  
●スポーツ栄養学に興味がある人など

**講** 日本大学短期大学部食物栄養学科 准教授 篠原啓子氏、助教 小山ゆう氏

**申** 市公式ウェブサイトまたは電話、メール、チラシの申込書で申し込んでください。

**期** 2月20日(火)

✉ kankou@city.susono.shizuoka.jp

☎ 産業観光スポーツ課 995-1825

(裾野市スポーツツーリズム推進協議会事務局)

アスリート  
食の開発

## すその頂飯



- 市内、県内の地場産品を活用した食事
- アスリート向けに作り上げたこの食事食べて、大会・試合で最高のパフォーマンスを！
- もちろん健康志向の人にもおススメ！
- 1週間分のレシピも公開中！



## 2月23日(金)は富士山の日

芸術祭・講演会のご案内



(富士山世界文化遺産裾野市民協議会主催)

### 第12回富士山芸術展

**時** 2月15日(木)～2月29日(木) 9時～21時

※初日は13時から、最終日は15時まで 休館日を除く

**所** 生涯学習センター 1階展示コーナー

**内** 市内の芸術・文化団体などが富士山を題材に表現した絵画、写真、陶芸、短歌、俳句などの作品を展示します。

### 「富士山の日」記念講演会

**題** 富士山と宝永噴火の実態vol II

**講** 昭和大学 富士山麓自然・生物研究所 馬場章氏

**時** 2月22日(木) 19時～（開場18時30分）

**所** 生涯学習センター 3階学習ホール

**他** 入場無料、予約不要です。直接会場へ来てください。

☎ 生涯学習課 994-0145

## 認知症の人にやさしいお店事業

チームオレンジすそのが発足

「認知症の人にやさしいお店 🍊 チームオレンジすその」を発足します。

認知症の人と接することが多いスーパーやドラッグストアに協力をいただき、行政と店舗がタッグを組んで認知症の人の暮らしをサポートします。

- 認知症の人やその家族とお店の人が気軽に声をかけあえる、顔の見える関係づくりをお手伝いします。
- 「チームオレンジすその」に参加する企業を募集します。加盟店舗向けセミナーを開催しますので、受講してください。
- 厚生労働省が推奨している「希望をかなえるヘルプカード」を推奨し、無料配布します。
- オレンジ色は認知症のシンボルカラーです。
- 詳しくは次号広報すその3月号をご覧ください。

☎ 介護保険課 995-1821