

2026ENJOY!長居フェスティバル ADAPTIVE BODY BUILDING SHOWCASE 関連事業

栄養講座・ポージングレッスン 開催要項

- 1. 目的** ADAPTIVE BODY BUILDING SHOWCASE 開催に向けた関連事業として、施設利用者やパラアスリート、その保護者やその他パラスポーツ関係者を対象に、健康づくりや身体づくりに必要な栄養知識を学ぶ栄養講座を実施する。また、大会出場予定者を対象にポージングレッスンを実施し、競技力向上を図ることを目的とする。
- 2. 協力** 一般社団法人大阪ボディビル・フィットネス連盟
- 3. 日時** 令和8年9月13日(日) 【第一部】14:00～14:40 【第二部】15:00～15:40
- 4. 会場** 大阪市長居障がい者スポーツセンター会議室 1.2
- 5. 内容**
- 【第一部 栄養講座(40分)】
テーマ:「体づくりのための栄養学」～何を、どれくらい食べればいいのか～
内容
- 1.三大栄養について
 - 2.自分の基礎代謝を知ろう
 - 3.消費カロリーと摂取カロリーについて
 - 4.バランスの取れた食事例
 - 5.日常生活での意識
- 【第二部 ポージングレッスン(40分)】
内容
- 1.競技概要説明
 - 2.基本姿勢・ポージング指導
 - 3.各クラスに応じた実技指導
 - 4.個別アドバイス・質疑応答
- 6. 対象**
- 【第一部】
当センターの利用者で食生活やダイエットに興味のある方
パラアスリートやその保護者、その他パラスポーツに関係のある方
ADAPTIVE BODY BUILDING SHOWCASE 出場予定者
- 【第二部】
ADAPTIVE BODY BUILDING SHOWCASE 出場予定者
- 7. 定員** 30名程度(先着順) ※定員に達し次第、受付を終了します。
- 8. 申込方法** 以下のQRコードから Google フォームでお申込みください。もしくは所定の申込書に必要事項を記入し、受付へご持参、郵送、ファックスのいずれかの方法でお申し込みください。なお、ファックスの場合は必ず到着の確認をしてください。
- 9. 参加費** 無料
- 10. お問合せ** 大阪市長居障がい者スポーツセンター 指導課 井上 TEL:06-6697-8681



Google フォーム