

子どものスポーツを
「食」でサポート！

参加
無料

トップアスリートを支える 実践型料理教室

簡単！

こどもが
食べやすい！

おいしい！



しげかね しゅうま
講師 重兼柊馬 先生

プロスポーツ選手の栄養サポートのプロフェッショナル
～アスリートを食と栄養でサポート～
Athlete chef / 管理栄養士



Instagram / @mogmogram0516



※重兼先生料理例



【重兼先生の略歴紹介♪】

鳥根県浜田市出身。大学卒業後、管理栄養士免許を取得する。
1年半食品企業に勤務した後、親友であるヴィッセル神戸所属佐々木選手のサポートをするため広島から神戸に移住。
現在のサポート選手：佐々木大樹選手・酒井高德選手（ヴィッセル神戸）、関東大学サッカー部（個人）など

お子様との参加OK♪
年齢不問♪

11月24日（日）

第1部 10時～12時 ※受付9:30～

※先着15名

第2部 14時～16時 ※受付13:30～

※先着15名

お申し込みはQRコードから

1部

2部



- ①講義編：「トップアスリートはこうして作られる！」プロスポーツ選手も実践する栄養学（30分）
- ②実践編：「忙しくても作れる」トップアスリートを支える料理3品（90分）
（補食2種/身体作りメニュー1種）

会場 龍馬情報ビジネス&フード専門学校 持ち物：エプロン、室内履き、タッパー
高知県高知市北本町1-12-6 ※専用駐車場はございません。周辺の駐車場をご利用ください。

【主催】高知県

【お問い合わせ】（一社）高知県スポーツコミッション

【協力】龍馬情報ビジネス&フード専門学校

TEL：080-2443-8989

E-mail：kochisc.21@gmail.com