

スポーツ栄養講座

～秋の食材を使った栄養満点料理と運動の関係性～

プロサッカークラブの選手や育成年代の子ども達の

栄養サポートを行うプロフェッショナルが

老若男女問わず日常生活に生きる栄養満点料理をご紹介します！

バランスのよい食事と運動の関係性についてもお話しします！

日程：2018年9月17日(月・祝)

時間：9:10～10:50

場所：上井草スポーツセンター

2階 会議室

費用：200円

講師：久保田尚子 (FC東京栄養アドバイザー)

対象

20歳以上の方

内容

プロサッカー選手たちの試合前後の食生活を基に、私たちが今日から日常生活に取り入れることのできる『秋ならではの』の栄養満点料理をご紹介します！
質疑応答の時間もありますので、日頃の疑問・質問をぜひお寄せください！

申込方法

8月3日9:00～ ※先着順 **※8月14日まで杉並区民優先期間あり**

- ①上井草スポーツセンターに電話にて申込(☎03-3390-5707)
- ②上井草スポーツセンター総合受付にて申込
- ③以下の必要事項を記載の上メールにて申込(✉fc-ivent@suginami-ttm.com)

【件名】スポーツ栄養講座

【本文】氏名(ふりがな)／年齢／電話番号／

杉並区在住・在学・在勤の方は○、区外の方は×

持ち物

筆記用具

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます
三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください

※イベント当日のメール申込はできません

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください
※当日キャンセルはお電話のみ

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター
HPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

お気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 柏木・小林・武内

上井草 ボールあそび 広場

ボールあそびを通して、
からだを動かすことの楽しさや
なにかができるようになる楽しさを
親子で一緒に体感しませんか？

時にうまくいかなくても大丈夫！
できることからひとつずつ、
やる気を引き出す声かけで
コーチが優しくサポートします！

不安な点、不明な点は
お気軽にお問い合わせください！

日時・場所

2018年9月8日(土) 3階小運動場(屋外)

①9:00～9:40

②10:00～10:50

対象

①3歳児とその保護者

②4歳～未就学児とその保護者

※各回15組30名定員

※1名のお子様につき

1名の保護者様のご参加が必須

※参加者の他に乳幼児を

『抱っこして』や『おぶって』の参加不可

参加費

1組720円

※当日施設総合受付にてお支払いください

お問合せ先・申込方法など、詳しくは裏面へ

指導担当

FC東京 普及部コーチ



中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします

※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>

申込方法

8月15日9:00～

①電話申込 ☎03-3390-5707

②総合フロントにて申込

③メールにて申込 ✉fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】上井草ボールあそび広場

【本文】お子様氏名(ふりがな)/お子様年齢/保護者様氏名(ふりがな)/保護者様年齢/電話番号

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます

三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが

上井草スポーツセンター（03-3390-5707）までお電話にてご確認ください

※イベント当日のメール申込はできません

注意事項

①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、

その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合

返金いたしませんので予めご了承ください

②眼鏡を着用してのご参加は、安全上ご遠慮ください ※スポーツ眼鏡は可

③お着替えの際は、更衣室をご利用ください

④当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！（03-3390-5707）

サッカー・バレーボール教室担当 柏木・小林・武内

女性 & 初心者向け 個サル

サッカー・フットサルをやるのは初めての方、大歓迎！

30代～40代の女性も楽しく参加しています！

FC東京スタッフがサポートするので安心です！

みんなで練習をした後、フットサルの試合をしましょう！

日時

9月8日(土)
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場(屋外)

対象

20歳以上の方
女性または
サッカー・フットサル初心者の男性
※「個サル」との重複申込不可
※定員40名
※競技志向の方はご遠慮ください

申込

申込開始 → 8月15日9:00～
①電話にて申込:03-3390-5707
②施設総合受付にて申込
③メールにて申込:下記を参照してください

参加費

おひとり:720円
※当日総合受付にて
お支払いください

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com
【件名】女性初心者向け個サル
【本文】(1)参加者氏名(ふりがな)
(2)年齢
(3)お電話番号

持ち物

着替え・飲み物・タオル
運動靴または
トレーニングシューズ

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当 FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます
ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます
三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください
※イベント当日のメール申込はできません

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします
※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください
※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

- ①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、
その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合
返金いたしませんので予めご了承ください
- ②眼鏡を着用してのご参加は、安全上ご遠慮ください ※スポーツ眼鏡は可
- ③お着替えの際は、更衣室をご利用ください
- ④当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 柏木・小林・武内

個サル (個人参加型フットサル)

当日集まった皆さんでチームをつくり、
楽しくフットサルの試合を行います！
エンジョイ志向の仲間たちと一緒に
ボールを蹴ってみませんか？

日時

9月23日(日)
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場(屋外)

対象

20歳以上の方
※定員40名
※「女性・初心者向け個サル」との
重複申込不可

申込

申込開始 → 8月15日9:00～
①電話にて申込:03-3390-5707
②施設総合受付にて申込
③メールにて申込:下記を参照してください

参加費

おひとり:720円
※当日券売機にてチケットを購入し
施設受付でお渡しください

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】個サル

【本文】(1)参加者氏名(ふりがな)

(2)年齢

(3)お電話番号

持ち物

着替え・飲み物・タオル・すねあて
運動靴または
トレーニングシューズ(スパイク不可)

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当 FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます
ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます
三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください
※イベント当日のメール申込はできません

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします
※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください
※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

- ①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、
その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合
返金いたしませんので予めご了承ください
- ②眼鏡を着用してのご参加は、安全上ご遠慮ください ※スポーツ眼鏡は可
- ③お着替えの際は、更衣室をご利用ください
- ④当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 柏木・小林・武内