

♡ZICO HOUSE さんに教わる♡

令和2年度競技力向上セミナー
主催：別海町総合スポーツセンター（指定管理者 別海町地域振興財団）

あやこ まさ つく しょうみゆし
親子で学んで作ろう！勝負飯

～ “おいしい” をパワーに～

3月20日（土）
春分の日

午前の部 10：00～12：00

午後の部 13：30～15：30

参加料：1家庭（食材費として）500円

大切な試合で
最高のパフォーマンスを
発揮するために重要な
食事とお弁当について
親子で学ぼう♪

会場 +
別海中央公民館
調理実習室

講師：八谷 二美子 氏（一般社団法人 ZICO. 理事）

ハウス食品に栄養士として入社。販売企画課に所属し、料理教室やレシピの考案、
イベント関連を担当。1992年退社され、現在は ZICO HOUSE の調理担当主任として活躍中。

森野 志保 氏（一般社団法人 ZICO. 代表理事）

元スピードスケート五輪選手（1994年リレハンメル五輪・1998年長野五輪）

内容：
♡元五輪選手の経験に基づく食事の大切さについて
♡ZICO HOUSE のシェフに学ぶ「美味しい勝負飯」お弁当作り

対象：町内スポーツ少年団所属の親子・その他興味のある親子

定員：午前の部・午後の部ともに5組まで（先着順）【締切 3/18(木)】

持ち物：マスク・エプロン・三角巾・お弁当箱（各家庭参加人数分）・筆記用具 他

その他

- ・開催要項及び新型コロナウイルス感染症拡大防止対策につきましては別海町地域振興財団 HP でご確認ください。
- ・セミナー中に撮影した写真は別海町地域振興財団 HP、ポスター等で使用する場合があります。

お申し込み

別海町総合スポーツセンター

TEL:0153-75-2882

FAX:0153-75-0418

Email: sports@betsukai-pf.or.jp

QRコードからメールでお申し込み可能？
スキャン後、メールアプリを開いてください



参加申込書

あやこ まな つく しょうみめし 親子で学んで作ろう！勝負飯

～ “おいしい” をパークに ～

3月20日

(土)
春分の日

午前の部 10:00～12:00

午後の部 13:30～15:30

参加者	親 (ふりがな)	性別	年齢	子ども (ふりがな)	性別	年齢 (学年)
住所						
電話番号						
参加希望回	午前			午後		

申込先

別海町総合スポーツセンター

TEL:0153-75-2882

FAX:0153-75-0418

Email: sports@betsukai-pf.or.jp