

あそびながら
ご飯について学んでみよう
栄養かるた大会

レッツチャレンジ!
棒つかみ & 数字さがし
集中カゲーム



身体と心と食の

トータルコンディショニングサポート

まんさぽ

フェスタ

2023

トータル
コンディショニング
ってなに?

成長するための基本となる心と体と食事を
整えることによって、すこやかな成長をめざ
すことです。大切な試合や試験、ステー
ジなど本番で実力を発揮できる
自分になるう!



子どもも大人も楽しく
自分のことを知ろう!

つよくなりたい
チャレンジしたい

大きくなりたい!

4月2日

日(日)

■時間 10:00~15:00
■場所 CLIP HIROSHIMA

参加無料

食と心のサポートセミナー & 無料個別相談

午前の部

- 10:30 ポイントをおさえれば手抜きでも栄養満点
- 11:00 こんなときどうする? どう声をかける?

午後の部

- 13:00 食を味方につけよう
- 13:30 整っていますか? メンタル



個別相談 ※お一人様 10分

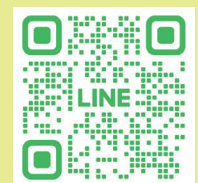
- 11:30 ~ 12:30 各6名
- 14:00 ~ 15:00 各6名

講師

公認スポーツ栄養士 馬明 真梨子
スポーツメンタルトレーニング
上級指導士 村上 妃斗美

事前予約制

こちらのQRコードから
ご予約下さい



※先着順

主催: 協同組合 福祉・環境ラボ

協賛: 株式会社ヒロデンプラザ (一社)hitoto広島タウンマネジメント CLIP HIROSHIMA (一社)福祉キャリアセンター

食

その他、八朔ジュースやスムージーもご用意！



神石のお米の米粉を使ったシフォンケーキ。小麦粉アレルギーの方でも安心して召し上がっていただけます。



とろ生食感のチーズケーキ。濃厚なのにぱくぱくいけちゃうカラダが喜ぶチーズケーキです！



身体作りは食べ物も大事！



旬マルシェやました



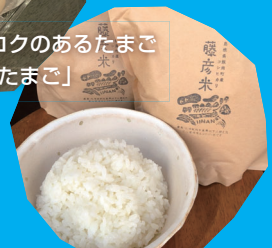
ゆみちゃんのおいしゅうおした「手作りおはぎ」



農家の方が一生懸命育てた美味しい旬野菜をお届け！



昔ながらのkokoroのあるたまご「旭さんちのたまご」



スポーツ栄養学を取り入れて開発されたお弁当。頑張っている方を食でサポート！

体

メディスポ式整体体験&エコー体験



ヘモグロビン検査
貧血だけでなく、慢性的な疲労の原因がわかるかもしれません。

自分の身体を知ろう

体成分計測

筋肉・体水分・体脂肪などを測定。カラダのバランスもわかります！



すべて
体験
無料

歩行分析とアドバイス

お子さんの歩き方、気になりますか？歩行軌道を計測・分析。理学療法士が解説します。



さまざまな体のお悩みを解決！
テニス肘？使いすぎ？エコー検査では膝や肘の関節の状態を見させていただきます。

ステージ 11:30 ~

ぜひご覧ください

1本のスティックに命を吹き込む
迫力満点のパフォーマンスは必見！



バトンチーム

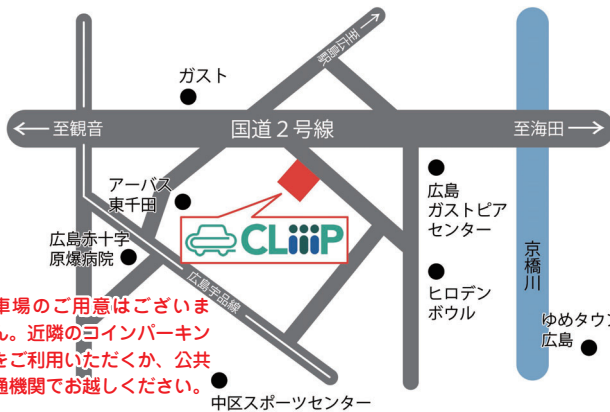
T.bamb's



日本舞踊
錦川流

伝統芸能の楽しさ、奥深さを伝えるため新しいことにチャレンジをしています！

CLiiP CLIP HIROSHIMA



駐車場のご用意はございません。近隣のコインパーキングをご利用いただくか、公共交通機関でお越しください。

路面電車 広島電鉄「鷹野橋電停」もしくは「日赤病院前電停」より徒歩7分

バス 広島バス26号線「竹屋町」バス停より徒歩6分
広島バス50号線「竹屋町西」バス停より徒歩4分

☎ 082-567-5011 10:00-18:00/ 火曜定休

〒730-0053 広島県広島市中区東千田町 1-1-18