

YOKOHAMA  
MARATHON



ランナーのための

# 栄養講座

6/24 **土**  
10:00～11:30

講座参加者の中から！  
横浜マラソン2023の出走権が  
栄区民の方限定で10名に当たる！

質問コーナーつき

プロがおしえる  
疲れない  
レシピと食事の摂り方

## + 疲労ケア講座

横浜マラソンを完走するため、普段の練習の  
疲労を残さない食事の摂り方と簡単に  
できる栄養満点のレシピをお教えします。  
(疲労ケア講座つき)

主催

公益財団法人横浜市スポーツ協会・  
KPB・さかえ区民活動支援協会



横浜市栄公会堂・  
栄スポーツセンター

会場

オンラインまたは  
栄公会堂 1号会議室

えらべる！

|      |  |
|------|--|
| 講座   | ランナーのための栄養講座+疲労ケア講座<br>(マラソンチケットつき※抽選で10名の方限定)                             |
| 会場   | 【えらべる！】オンラインまたは会場受講(栄公会堂1号会議室)   |
| 定員   | 20名(各会場先着10名)  |
| 参加料  | 2,000円(税込)<br>※マラソンチケットつきの場合は、別途、横浜マラソン2023のエントリー費が必要です。                   |
| 講師   | 栄養講座(約1時間):神谷 優花(公認スポーツ栄養士・管理栄養士)<br>疲労ケア講座(約30分):茨木 康男(栄スポーツセンター職員・柔道整復師) |
| 申込期間 | 5月22日(月)～定員になり次第締めきり   |

お  
申  
込

オンライン会場 (Zoom)  
Peatix (オンラインチケット  
専用申込サイト) にアクセス  
いただきお申込・お支払



会場受講 (栄公会堂1号会議室)

お電話 045-894-9503

詳細はうら面へ



栄養講座 + 疲労ケア講座 10:00~11:30

■定員 20名(各会場先着10名)

※オンライン・会場受講

■募集対象

栄区在住で横浜マラソン参加資格に準ずる方

※2005年(平成17年)4月1日以前生まれの方で

フルマラソンを6時間以内で完走できる方

■参加料

2,000円(税込)

※横浜マラソン2023エントリーの際に

出走料20,000円(申込手数料除)が発生します

■申込期間

5月22日(月)~定員になり次第終了

■スケジュール

5/22(月)~ 講座募集期間

6/24(土) 講座当日

6月下旬 横浜マラソンチャレンジ枠のエントリーメールが横浜マラソン組織委員会事務局よりメールにて発送されます。各自案内に従いエントリー・出走料のお支払いを完了させてください

10/29(日) 横浜マラソン当日

確認事項 横浜マラソンIDの付与は講座の受講が必要となりますので、必ず受講してください。横浜マラソンのエントリーは各自でお願いいたします。お申込みされた方以外への譲渡はできません。(登録された方以外は参加できません)

お申込み方法 (お好きな会場がえらべます)

オンラインで

ご参加の場合



①QRコードにアクセスしてお申込・お支払



②申込サイトから入室用URLがメールで届きます  
③当日は届いたURLにアクセスしてご入室下さい

支払い方法 クレジットカード決済  
コンビニ/ATM、PayPal、銀行口座振替

会場で

ご参加の場合



①お電話でお申込

TEL. 045-

894-9503

②当日は会場へご入室下さい

③会場でお支払

栄養講座講師はモニタ上の登壇となります  
支払方法 現金

【個人情報の取り扱い】1 事業者の名称 公益財団法人横浜市スポーツ協会 2 個人情報の利用目的 ご記入いただいた個人情報は、教室・イベントの参加結果のご連絡、事業の安全・円滑な実施(緊急時連絡、保険対応、出欠席、健康状態の把握等の参加者管理)、当協会事業のご案内、お客様アンケートに必要な範囲で利用します。3 個人情報第三者提供について ご記入いただいた個人情報について第三者へ提供することはありません。4 個人情報の取扱いの委託について ご記入いただいた個人情報の取扱いについて、事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部、又は一部を外部に委託する場合があります。業務委託先に関しては、個人情報を適切に取り扱っていると認められる委託先を選定し、契約において個人情報の適正管理・機密保持などの個人情報の漏えい防止に必要な事項を取り決め、適正管理の実施を義務づけます。5 個人情報の開示等及び問合せについて 当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は、7の問合せ先と同じです。6 個人情報をご提供いただけない場合の取扱い 必要事項をご記入いただけない場合、お申込みできない場合があります。7 当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等の問合せ先個人情報保護管理責任者:公益財団法人横浜市スポーツ協会事務局長お問合せ窓口:総務部総務課電話045-640-0011 FAX045-640-0021

出走料などについては横浜マラソン組織委員会へお問合せ下さい

指定管理者:横浜市スポーツ協会・KPB・さかえ区民活動支援協会共同事業体

横浜市栄公会堂・栄スポーツセンター

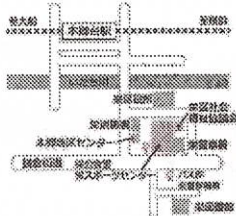
〒247-0005 横浜市栄区桂町279-29

TEL: 045-894-9503

開館時間 9:00~22:00 日祝7:30~22:00

休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)

および年末年始



横浜マラソン組織委員会事務局

TEL: 045-651-0666

(受付時間:平日10:00~16:00)

Mail: info@yokohamamarathon.jp

YOKOHAMA  
MARATHON

