

12月17日(日)

時 間:9:30~10:30

対 象:16歳以上

定 員:20 名

参加費:無料

申 込:電話または窓口で(先着順)

場 所:神戸市立須磨体育館 体育室



スポーツ栄養学

講師:松崎先生

(管理栄養士・チアダンス講師)

(プロフィール)

管理栄養士として、野球やサッカー・バスケ・チアダンスなど、様々な競技をする学生やプロのアスリートまで幅広くサポート。大人やシニア世代の健康講座の講師も務める。

お子さまだけでなく

大人の方も学べる内容です!



<セミナー内容>

- ・強い体を作るには、何を・どれくらいいつ食べるとよい?
 - ・成長期に身長を伸ばすには?
 - ・練習後の疲れをとるには?
 - ・けがを防ぐには?
- など盛りだくさん!

スポーツを始めるお子さま、
スポーツをしているお子さまに
必要な食事について
学んでみませんか?



KOBE
神戸市立 須磨 体育館

兵庫県神戸市須磨区中島町 1-2-2 ☎078-734-5588