

大人のための

栄 養

講 座

当日の
ピラティスイベントも
参加される方は
2イベントで1,000円！

～快適な生活を送るために～
美味しく！楽しく！QOLアップ！

人生100年時代と言われている今、いかに健康を保てるか。

まずは栄養から学びませんか。

栄養を学び毎日の食生活に活かしましょう！

日時

3月20日 木祝
10:45-11:45

会場

神戸市立須磨体育館体育室

講師

岩下 洋一

シンコースポーツ兵庫株式会社
*ACCAアスレチックコンディショニングコーチ
*スポーツ栄養スペシャリスト

対象

40歳以上 ※定員20名

持ち物

筆記用具

※館内は土足厳禁です。履物のご準備をお願いします。

参加費
800円

申込：3/8（土）～
お電話または窓口で

神戸市立須磨体育館

☎ (078) 734-5588

兵庫県神戸市須磨区中島町1-2-2



神戸市立
須磨体育館