

スポーツ

栄養学講座



日時：11/9（日）

時間：10：00-12：00



場所：西体育館 会議室

定員：15名（先着順）



対象：一般 **参加費：無料**



持ち物：筆記用具

内容

- スポーツ時の効果的な栄養の取り方
- 競技力を高める食事方法
- 運動前後の食事について



申し込み方法

電話・又は窓口にて
お名前・性別・電話番号を
お伝えください

お問い合わせ

神戸市立西体育館
神戸市西区春日台 5-436
☎ 961-1381