

# テラスポ鶴舞 イベントのご案内

## 第2回 食育講座



### テーマ

Jリーガーの食事から学ぶ、  
サッカーキッズのための夏場の疲労回復の食事

### 内容

疲れて夕食が食べられない・・・夏場は食欲が落ちてしまう、  
暑くなるとスタミナが低下する・・・というお悩みに、  
疲労回復におすすめの料理や外食・コンビニ食の選び方など  
実践しやすい方法をご紹介します。  
グランパスの選手が食べている疲労回復の食事もお覧いただきます。

### 講師

森 裕子(名古屋グランパス栄養アドバイザー)

### 日時・その他

7月27日(金) 10:30～11:15(45分)

場所: テラスポ鶴舞(マルチルーム)

参加料:無料

参加対象:問わない

定員:40名

申し込み用紙

ふりがな						
名前						
生年月日	西暦	年	月	日(歳)	性別	男・女
ご住所	〒					
ご連絡先						
E-Mail						

テラスポ鶴舞 〒466-0064 名古屋市昭和区鶴舞1丁目1番156号

TEL(052)745-8545/FAX(052)745-1780 営業時間午前8:30～午後9:30