

テラスポ鶴舞 イベントのご案内

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練習前後の栄養補給と水分摂取

内容

練習前は何を食べるといいの？練習後の栄養補給は？
水分は何を選べばいいの？など
練習前後の栄養補給や水分摂取について
グランパスの選手の実例を交えながら紹介します。

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

5月25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