

おいしく食べる秘密ってなんだ!?

栄養 と 運動講座

3 月 26 日(日) 9:15-10:45

おいしく食べる秘密を知ろう

食生活、どんなことを気にかけていますか？

このイベントでは、毎日の食生活がもっと楽しく・もっと美味しく
有意義なものになるよう、栄養についての基礎知識を学ぶイベントです。

また、運動時の食事を見直すことで、身体のコンディショニングを整えてくれる
講義もあり、栄養を学んだ後は、栄養講座に沿った運動も行います！

スポーツをされている方は必見！これから運動習慣を身につけたい方でも
お気軽にご参加ください♪



イベント詳細

場 所 神戸市立磯上体育館 1階多目的室
参 加 費 500 円
定 員 20 名 (先着順)
対 象 16 歳以上
講 師 大塚製薬株式会社
持 ち 物 動きやすい服装、室内シューズ
申込方法 3月8日(水)～
窓口または電話 (☎078-251-6622)

神戸市立 磯上体育館
isogami
gymnasium



栄養素や食べる組み合わせなど基礎的な
話から、ビタミンやたんぱく質の話も！



栄養講座に沿った運動の話、
簡単なトレーニングも！