

スポーツ栄養講座

～秋の食材を使った栄養満点料理と運動の関係性～

プロサッカークラブの選手や育成年代の子どもの達の

栄養サポートを行うプロフェッショナルが

老若男女問わず日常生活に生きる栄養満点料理をご紹介します！

バランスのよい食事と運動の関係性についてもお話しします！

日程：2018年9月17日(月・祝)

時間：9:10～10:50

場所：上井草スポーツセンター

2階 会議室

費用：200円

講師：久保田尚子 (FC東京栄養アドバイザー)

対象

20歳以上の方

内容

プロサッカー選手たちの試合前後の食生活を基に、私たちが今日から日常生活に取り入れることのできる『秋ならではの』栄養満点料理をご紹介します！
質疑応答の時間もありますので、日頃の疑問・質問をぜひお寄せください！

申込方法

8月3日9:00～ ※先着順 **※8月14日まで杉並区民優先期間あり**

- ①上井草スポーツセンターに電話にて申込(☎03-3390-5707)
- ②上井草スポーツセンター総合受付にて申込
- ③以下の必要事項を記載の上メールにて申込(✉fc-ivent@suginami-ttm.com)

【件名】スポーツ栄養講座

【本文】氏名(ふりがな)／年齢／電話番号／

杉並区在住・在学・在勤の方は○、区外の方は×

持ち物

筆記用具

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます
三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください

※イベント当日のメール申込はできません

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください
※当日キャンセルはお電話のみ

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター
HPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

お気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 柏木・小林・武内