

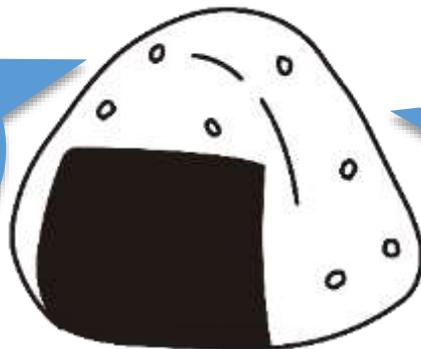
★スポーツをする君へ★

保護者の方へ

スポーツ栄養

正しい補食とは

パフォーマンス
を高める補食。
何を食べるの…



疲労回復を
早める為の
補食とは

3/5 (土) 17:00~18:00



講師：宮地 香子氏

アスリートフードマイスター

- ・対象：小・中学生と保護者、成人
- ・定員：30人（多数の場合抽選）
- ・参加費：100円 ※申込2月25日まで
- ・申込方法：電話又は窓口

横浜市中屋敷地区センター ☎045-304-3100

〒246-0004 瀬谷区中屋敷 2-18-6

