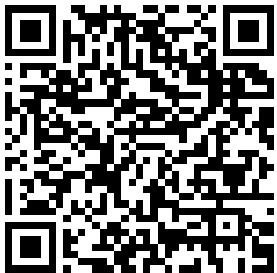


親子で楽し  
く学ぼう！  
(小学生親子向け)

参加費無料



ホームページ・申込



# スポーツ栄養

2月15日  
11:30～12:30  
我孫子市民体育館

成長期のお子さんの  
ための食事セミナー



管理栄養士が、成長期に必要な5大栄養素の役割をわかりやすく解説。自分に必要なエネルギー量や具体的な献立の揃え方を親子で学べます。運動前後の補食の選び方など、実践的な知識を習得できるセミナーです。



猪木 成美 氏  
(管理栄養士)

aiwell株式会社に所属し、  
スポーツ選手の栄養面でのサポートを実施。

