

ヒュンメルサッカースクール保護者様対象



★スポーツ栄養学勉強会★

# 結果を出すための 食事法



食事を変えるだけでパフォーマンスがみるみる上がります。

ライバルとの差は食事から！！



**2019.7.5(金)**

**19:15~20:15**

会場\* 下里運動公園管理棟

2階会議室

河内長野市下里町809-9

★簡単にバランスの良い食事を摂るコツ

★身体を大きく、背を高くする食事

★疲労回復・風邪予防

◎定員：50名

◎受付：事前申込み(先着順)

◎体育館まで電話にてお申込みください。

◎締切：6月21日(金) 参加費：無料



講師 \* 喜多みのり 先生

[保有資格] 管理栄養士/健康運動指導士

[経歴] 平昌オリンピック栄養士活動/

スキーナショナルチーム/実業団女子長距離陸上部帯同

その他、サッカー・ボクシング・バスケ・陸上・アメフト・水泳・野球など様々な分野で、選手のパーソナルサポートを行っている。

[好きなスポーツ] スキンダイビング/サーフィンなど

〈お問合せ〉 市民総合体育館 河内長野市大師町25-1 ☎0721-65-0121

受付時間\*9:00~17:00 休館日\*毎週月曜日(祝日の場合翌平日)