

身体に大切な栄養について

スポーツ栄養学

講座

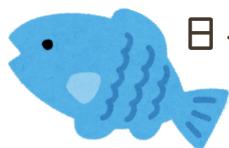


スポーツ栄養学とは

身体のパフォーマンスを最大限に上げるために
「何を・いつ・どれだけ・どのように摂取する」を学べます！



スポーツをしている方は勿論、普段から身体を動かしている方
健康長寿を目指している高齢の方にも、日常生活に活かせます！
日々のパフォーマンスアップに是非、学んでみませんか？



日 時 2026年 1月 24日(土) 9:30～10:30

場 所 多目的室 参 加 費 無料

定 員 30名 (先着) 対 象 16歳以上どなたでも

お申し込み

1月8日（木）から申込開始

受付窓口またはお電話にて
お申し込みください



078-751-0500

神戸市垂水区平磯1丁目1番56号



指定管理者：S&Nスポーツマネジメント神戸