

…身体に大切な栄養について…

スポーツ栄養学講座



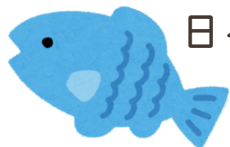
スポーツ栄養学とは

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、日常生活に活かします！

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



指定管理者：S&Nスポーツマネジメント神戸



078-751-0500



神戸市垂水区平磯1丁目1番56号