

令和5年度
競技力向上対策事業
医科学サポート

令和5年度第2回栄養講習会

「試合前後の食事」

対面×オンライン ハイブリッド開催

令和5年10月21日(土)

時間:13:30~15:00

場所:鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリア

講師:鳥取県スポーツ栄養研究会

山田 恭子 スポーツ栄養士

受講者募集

過ごしやすい季節になり、体を動かす機会も増えるスポーツの秋。試合前後に摂る食事は、競技中のパフォーマンスや試合後の疲労回復に大きく影響します。この講習会では、運動量や運動内容に応じた適切な食事について学びます。

参加料
無料

裏面の申込書に記載のうえお申込み下さい。

持参していただくものは筆記用具です。

受講中のマスク着用は任意です。

鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリア

680-0944 鳥取市布勢146-1 鳥取県立布勢総合運動公園内

TEL0857-50-1091/FAX0857-50-1092

<http://ts-sawayaka.jp>

ノバリア

検索

