

令和5年度第3回栄養講習会

「オフ期の体づくり・ シーズンインに向けた食事のポイント」

対面×オンライン ハイブリッド開催

令和6年2月10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:有限会社徳吉薬局

福本 紘子 管理栄養士

受講者募集

年末年始を迎え、大会や遠征等の少ない「オフ期」に入る競技が多い時期です。長期休暇になると食量や生活リズムにも変化が出やすいですが、次の試合に向けた食事の工夫など、シーズンインへの体づくりも必要です。このオフ期の過ごし方で、試合始めのコンディションは大きく変わります。

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

