

指定管理者
12月期事業

スポーツ栄養学 セミナー

～ 肥満を予防し、健康な身体づくりを始めましょう ～

2017年

12月7日 木 10:00-12:30

青梅市総合体育館【第1会議室】

対象 スポーツ愛好者

定員 先着30名 (11月2日 午前8:30から電話および体育館窓口にて受付)

参加費 1,500円 (ランチ代含)

第1部

10:00～11:30

「すぐ実践できる！肥満予防の
ための栄養学を学びましょう」

講師：高水 秀美 (管理栄養士)



第2部

11:30～12:30

「食べて学ぶ！昼食会 
献立の一例を紹介します」

実際に食べて約600キロカロリーを体感します



お申込み
お問い合わせ

青梅市総合体育館指定管理者
青梅市スポーツ施設運営パートナーズ

TEL: 0428-24-7721