

筋肉を貯めるための栄養学



筋肉を効率よく増やすためには運動とともに栄養が重要です。各年代に応じた効率の良いたんぱく質摂取と筋肉量向上に特化した講座



日時：12月3日（日） 9：30～10：30

場所：神戸市立西体育館 会議室

定員：12名

対象：中学生以上

参加費：500円

持ち物：室内用シューズ・飲み物・筆記用具

申込期間：11月16日（木）～先着順

申込方法：受付窓口または電話にてお申込みください