

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のための
講座となっています。

筋肉が減ったと感じるご高齢の方から 現在筋トレ中の方まで
ぜひご参加ください。

日時 2025年1月26日(日) 9:30~10:30

場所 神戸市立西体育館 体育室

定員 30名 (中学生以上)

費用 500円

申込 電話・窓口 1/8(水)~ 申込開始



KOBE
NISHI
gymnasium

神戸市立
西体育館

指定管理者：シンコースポーツ兵庫(株)

TEL 078-961-1381 FAX 078-961-1382