

キッズ アスリート

夏に
がんばる!

のための

栄養学



プロが教えるレシピと食べ方のコツ

スポーツに一生懸命な子どもたちを食事の面からサポートしたい…!

パフォーマンス向上と夏バテにならない食事のとり方を講義と調理実習で学びます

☆本講座では乳・オレンジ・牛肉・大豆・豚肉を使用します



講師

大島 夕佳

(有)Office LAC-U 栄養士・調理士
2009年より法政大学重量挙げ部の栄養サポートを担当。なごころ保育園・東海大学付属仰星高等学校ラグビー部の献立作成や中央大学において学生、教員への栄養指導を行う。杉並区保健所の委託事業として「ヘルシーメニュー推奨店事業」を担当、飲食店に対して健康的な食環境づくりの啓蒙活動も行っている。



めざせ！
オリンピック



2019年 **8月5日** (月)

11:00 ~ 14:00



参加費

2300円 (材料費・保険料込み)



定員

24名 (申し込み多数の場合は抽選)



対象

18歳以上



会場

月島社会教育会館



締め切り

7月22日 (月)

お申し込み・
お問い合わせ

中央区立月島社会教育会館
TEL: 03-3531-6367
FAX: 03-3531-6369

[主催]中央区立月島社会教育会館



キッズアスリートのための栄養学～プロが教えるレシピと食べ方のコツ～

◆申し込み方法

下記より窓口、電話、FAXにてお申し込みください。

築地／日本橋社会教育会館、アートはるみでもお申し込みいただけます。

※申し込み多数の場合、「抽選」となります。

7月22日（月）までにお申し込みください。

以降は月島社会教育会館に直接お問い合わせください。

※応募者全員に当落ハガキを郵送いたします。

7月26日（金）までにハガキが到着しない場合は、当落結果をお問い合わせください。

◆キャンセル料

8月2日（金）以降のキャンセルはキャンセル料として、受講料の全額を徴収させていただきます。

※キャンセル料をお支払いいただいても、食品衛生上、材料および完成した料理はお持ち帰りいただけません。あらかじめご了承ください。

◆持ち物

エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具



お申し込み・お問い合わせ

〒104-0052

中央区月島 4-1-1 月島区民センター4F

月島社会教育会館

TEL 03-3531-6367

FAX 03-3531-6369

<https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

キッズアスリートのための栄養学 ～プロが教えるレシピと食べ方のコツ～

FAX 申込フォーム

Fax 03-3531-6369

月島社会教育会館 宛

ふりがな	
氏名	
住所	〒 ※中央区外在住の方はいずれかに☑をお願いします → <input type="checkbox"/> 中央区在勤 <input type="checkbox"/> 中央区在学 <input type="checkbox"/> どちらでもない
電話番号	※携帯をお持ちの方は携帯番号をお書きください
備考	※食品アレルギーをお持ちの方など、ご心配な点・ご質問はこちらにご記入ください

個人情報の取り扱いについて

講座お申し込み時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館（中央区社会教育会館）が主催する事業以外には使用しません。また当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。