

ジュニアアスリート もぐもぐタイムに何食べる？ (座学・調理実習)



講師：細川 奈穂子 氏

アスリートフードマイスター1級
管理栄養士



スポーツに必要な栄養について。また、それらをおぎなうための**補食**の重要性について学ぶ。

アサリ缶とツナの炊き込みおにぎり、豆腐白玉だんごのアーモンドきなこがけ等の時短お役立ちメニューの調理をします！



令和7年1月22日 水 18:00~20:00

【場 所】北野生涯学習センター別館 2階 調理実習室

【定 員】24人(先着順)

【申込開始】令和6年12月16日(月)9時

【申込方法】窓口、電話、FAX、電子申請 【一時保育】無料 要事前申込 定員5人(未就学児のみ)

【持 物】筆記用具、エプロン、持ち帰り用容器1個

【対 象】スポーツする子ども達の指導者、保護者、興味のある方(小学生は保護者同伴)

【材 料 費】参加人数×500円 (1/17(金)17時以降のキャンセルは料金が発生します)

【お申し込み・お問い合わせ先】

北野生涯学習センター本館(久留米市北野町中273-1)
TEL 0942-78-2308(平日9時から17時まで)
FAX 0942-78-7283(24時間受付)



お申込みはコチラ



北野文化スポーツ課の
お知らせはコチラ