



心身健やかに育てよう!



ジュニアアスリートのための料理教室

補食編

令和5年11月6日(月)

open...18:00 close...20:00

補食の取り方で体が、パフォーマンスが変わる!
何を、いつ食べる?

MENU

★カラーゼンぷりかけ

★カラーゼンぷりかけと

★イワツかんづめ

レンチンえぼろのおにぎらず

ネバネバどん...他



コンビニで買うお弁当、補食のチョイスはこれ!等、お役立ちなお話もあります

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5年10月11日(水)9時

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)

受講料：参加人数×500円(材料代)

持ち物：筆記用具、エプロン、持ち帰り用容器1個

一時保育：無料 要事前申込 定員5人(未就学児のみ)

申込方法：窓口、電話、FAX、電子申請



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)
西南学院大学硬式野球部、東福岡高校ラグビー部、福岡大学サッカー部等の栄養サポート他

【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)

電子申請 →
24時間受付中 →

