

大人の体育 & アンチエイジング



体を育てる「体育」 目指すは強い体づくり！

概要・内容

スポーツと体育は目的が異なり、スポーツは競技ですが、体育は「体を育てる」ことです。強くて大きい体を作る為に、体育が生まれました。便利になった現代は身体を動かすことが少なくなっています。それは即ち筋肉や骨が弱く脆くなることに繋がっています。そこで力強くて、丈夫な体づくりの為に、子どもだけではなく、大人にも体育が必要であると考えます。子どもの頃から慣れ親しんだ体育の基本を大人の生活に取り入れ、その目的に応じた栄養面を研究した内容を講義します。

※座学のみで調理実習はありません

1500円

※アスリートフード
おやつ付き

日程

2020年**3月7日**(土)

時間

10:00~12:00

会場

健康栄養支援センター2階研修室

講師

HNSスポーツ栄養部

小藪暢良(管理栄養士/
NESTAパーソナルトレーナー/美容食インストラクター®)

山本尚代(管理栄養士/
ダイエットプロフェッショナルアドバイザー)

ご予約・お問合せ:健康栄養支援センター

URL

<http://hns-japan.com/>

住所

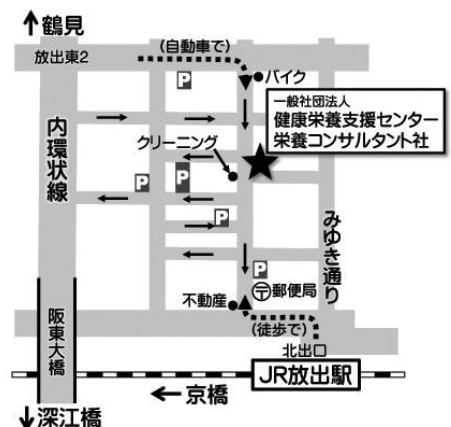
〒538-0044 大阪市鶴見区放出東3-14-12
JR放出駅下車 徒歩5分

TEL

050-3570-2468

MAIL

nutrition@hns-japan.com



スポーツ
.....
栄養部