

横浜国際プール

第1回

トレーニング&栄養講座

参加費無料

開催日時

令和元年 9月28日(土)

@ 会議室1

横浜国際プールでは、第1回トレーニング&栄養講座を開催いたします。
専門の先生を招き、第1部では生活習慣病と運動の関わりについて、第2部では効果的な栄養摂取方法を学ぶことができます。

どなたでも参加費は無料！！ぜひこの機会にお気軽にご参加ください。

第1部

生活習慣病と運動

～運動効果のある病気はこんなにある～

長濱医院 理事長 長濱隆史先生

時 間 : 14:00～15:00

定 員 : 60名

どちらか1つだけでも参加可能です！

第2部

しっかり栄養はとれていますか？

～管理栄養士から学ぶ効果的な栄養摂取～

横浜市スポーツ医科学センター 管理栄養士 高木久見子先生

時 間 : 15:15～16:15

定 員 : 60名



・ 9/9 (月) 9:30～お電話もしくは直接来館にて受付 (先着順)

※定員になり次第受付終了します。

お問い合わせ先: 横浜国際プール

TEL ☎ 045-592-0453 (代表)

※番号間違えにご注意ください