

アスリート フードマイスター に学ぶ体調管理術

第1回 食事基本編

7月19日(金)

18時30分~20時30分

第2回 食事応用・睡眠編

8月9日(金)

18時30分~20時30分

※どちらか1回でも参加できます

毎日の食事のとり方・タイミング、睡眠を変えることで人の身体は驚くほど変わる。
アスリートの方、そうでない方、子どもから大人まで日々の生活に活かしましょう!

講師：野村 恭子氏

アスリートフードマイスター2級、野菜ソムリエ、
アクティブスリープ指導員

場 所：久留米市三潴生涯学習センター 集会室

定 員：30名（応募者多数の場合は抽選）

参加費：無料

申込方法：平日9時~17時、窓口・電話・FAX
のいずれかにて、氏名・住所・電話番号
をお知らせください。

申込締切：7月2日(火)

参加案内：7月3日(水)以降に参加対象者のみに通知発送予定

【申し込み・問い合わせ】

久留米市三潴生涯学習センター

久留米市三潴町玉満2949-1

【TEL】0942-64-3020

【FAX】0942-64-4687

託児あります

(無料)

対象:生後6ヶ月~

就学前まで

※事前申し込みが必要

★当センター講座をお申込みの方は、関連講座についてのご案内をさせていただく場合があります。