

開催

強くなるためのスポーツ医学基礎講座

大学生のためのスポーツ栄養学

2019年5月30日(木)

16:30~17:30

日吉キャンパス独立館 D312 教室

公認
スポーツ
栄養士

講師 株式会社 Food Connection 代表取締役 橋本玲子先生

食事が大切なことはわかっているけれど、
お金をかけられない、何をどれくらい食べればいいのか
わからない、など大学生アスリートの食の悩みにお答えします。
外食やコンビニ食にも頼りながら、
大学生にもできる、メニュー選びやバランスのとれた食事の
整え方を学びます。



食事は強くなるための第一歩！
新入生はぜひ参加してください！！

● 申し込み方法

団体名・申込み代表者氏名・連絡先メールアドレス・電話番号

・参加を希望する講座名・参加者氏名(学年)

を明記のうえメールでお申し込みください。

メール宛先：smrc-info@ml.keio.jp 件名：「講座申し込み」

● お問い合わせ

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター tel 045-566-1090

<http://sports.hc.keio.ac.jp/>

