

お申込はこちらまで！



issya3c@gmail.com



第4回子どもの健全育成セミナー

今日からできる「成長期に知っておきたい食事&ケア」



第4回

- ・身体を知る！身体機能チェック&コンディショニング
 - ・アスリート料理教室
- 家庭で使える！パフォーマンス向上のための料理のコツ



日時：令和元年8月22日(木)10:00～14:30

場所：練馬区生涯学習センター2階 最寄駅：練馬駅徒歩10分

参加費：5,400円（税込）※事前振込 ※食材・会場・資料代

定員：15組（最小履行人数15組）

参加対象：保護者1名・子ども1名（1組）※子ども1名追加するごとに1,000円（税込）加算

備考：キャンセルポリシーや振込先等については、申込み後ご案内いたします。

定員が限られているので、
お早めにお申込みください！



☆アスリート料理教室で学べること☆

- ・実際の食事～何をどれくらい？～
- ・食べるほど強くなれる！おやつレシピ
- ・おすすめの調味料とは？
- ・お子さんも実際食べて勉強できる！

講師：喜多 みのり (キタ ミノリ)

資格：■管理栄養士
■健康運動指導士 他

経歴：■バスケ、サッカー、陸上、水泳、
野球等のパーソナルサポート
■平昌オリンピック 栄養士活動 他



講師：石郷岡 旭 (イシゴウオカ アキラ)

資格：■(公財)日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー
■NSCA認定パーソナルトレーナー 他

経歴：■国民体育大会トレーナー帯同
■中・高運動部活動専属トレーナー 他



参加者から**大好評**

のセミナーです！

初参加の方でもお気軽にお申込み
ください(^)

問い合わせ先

主催団体：一般社団法人3C(さんしー)

■住所：東京都練馬区北町7-9-1

■電話番号：090-9535-9687

■メールアドレス：issya3c@gmail.com

■ホームページ：【一般社団法人3Cで検索】

■LINE@：LINEで@pab8848wと検索してください！

