

# 西体育館



## スポーツ栄養学講座を

行いました!!

☆2014.9.23☆

### 内容

- ♪スポーツ時の効果的な  
栄養の摂取方法
- ♪競技力を高める食事方法
- ♪運動前後の食事について

### 受講者の声

- | 栄養学を勉強できてよかった
- | 運動前後の食事について  
気を付けていきたい
- | 生活にとりいれていきたい



西体育館では、  
このようなイベントを  
今後も行っていきます

西体育館は、(公財)神戸市スポーツ教育協会・(公財)神戸YMCA

(株)アシックスが神戸市から選定を受けて運営しています。