



# 管理栄養士による講話 『成長期の食事』

どんな食事が  
良いのかな??



- ・子どもの健やかな成長のための栄養の取り方
  - ・体を作るもとになる栄養素
  - ・おススメの本
  - ・家庭で作れるレシピ
  - ・男の子と女の子の体づくりについて
  - ・正しいプロテインの取り方
  - ・スポーツ栄養
- ... など

時 間：18時00分～20時00分

定 員：30名

受講料：2,500円

場 所：コザしんきんスタジアム会議室

お申込：お電話もしくは

コザ運動公園ホームページ(QRコード)より



〒904-0032 沖縄県沖縄市諸見里2-1-1

お問い合わせ(098)932-0777(総合受付)

12/14  
(水)



コザを元気に、パッ!と明るく

**KOZA Pa!**

コザアスレチックパーク