

総合型地域スポーツクラブ

あかねエンジョイクラブ

あかね'sキッチン

ma-mazumai
—マーズマイ—

未来のアスリートを育てるのは、健康的な食事です



スポーツと食生活は切り離すことができません。
子供の成長期に必要なバランスの良いメニューを一緒に作ってみませんか？

内容 / 当日はひとパターンの調理と数パターンのレシピ紹介
費用 / 1回1,000円(会員)・1回1,500円(会員以外)〈食材費込〉
持ち物 / エプロン・三角巾・筆記用具

定員になり次第締め切らせていただきます

《※会場を変更する場合がございます。ご了承ください。》



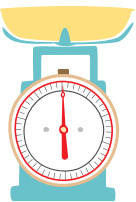
第1回 ジュニアアスリートの補食

(練習・ゲーム前後)

日程 6月25日(火)

時間 19:30~21:00

場所 高掬公民館



定員…10名

第2回 疲労回復食

(夏ばて防止・免疫力・代謝アップ)

日程 7月30日(火)

時間 19:30~21:00

場所 高掬公民館



定員…10名

第3回 脳細胞活性化食

(成長期の食事)

日程 8月27日(火)

時間 19:30~21:00

場所 天童市中部公民館



定員…20名

第4回 鉄分たっぷり食

(集中力アップの食事)

日程 9月24日(火)

時間 19:30~21:00

場所 天童市中部公民館



定員…20名



山形県スポーツ指導員 健康運動指導士 調理師
パイオニアレッドウィングス栄養トレーナー

講師 山口 喜代美 先生

他ピラティス・フリースポーツ・万能キッズ教室など随時募集中!

◎ あかねエンジョイクラブ お問い合わせ・申し込み先 ◎

天童市農業者トレーニングセンター
〒994-0066 天童市大字長岡1731番地の2

TEL・FAX 023-655-3396
クラブ事務局 090-6686-9481

E-mail / akaneejc@gmail.com

