



名古屋グランパス 栄養アドバイザーから学ぼう！ ファミリー元気ごはん

プロアスリートの食事を例に、
疲労回復や運動時の補食につ
いてお話しいただく他、朝食
の重要性など毎日の食につい
て楽しく学べてすぐ実践でき
る講座です！



講師

森 裕子氏

(名古屋グランパス 栄養アドバイザー)

日時

9月16日(土) 14:00~15:00

場所

6階 多目的ホール

申込

8月5日(土) 午前10時から
HP、電話、各階総合案内

対象
定員

小・中学生と保護者(1人でも可)
先着40名



参加者には
『ポッカレモン100』
をプレゼント！



©N.G.E.

問合せ

豊田市中心図書館

電話 (0565) 32-0717

HP <https://www.library.toyota.aichi.jp>



HPはこちらから

※ご来館の際は、環境への配慮のため可能な方は公共交通機関をご利用ください