



第12回 スポーツ講座

スポーツ栄養をマネジメントしよう



講師：森光 大先生

(岡山県栄養士会 管理栄養士)

日時：平成25年 10月 30日(水)

18時30分～

場所：一般教育棟E棟1F E11講義室

食べ物で、あなたの体はつくられている！
食べ物で、あなたは動いている！
筋力・持久力・瞬発力をアップするには？
間食じゃなく捕食、水分補給について…

【問い合わせ先】岡山大学スポーツ教育センター

TEL & fax: 086-251-7181

E-mail: isec@cc.okayama-u.ac.jp