

栄養相談が出来る！！

自分の栄養バランスが分かる！！

栄養について教えてもらえる！！



専門指導者のアドバイスが受けられる！！



10/26 (金)

18:00~21:00

11/23 (金)

13:00~16:00

12/21 (金)

18:00~21:00

1人40分程度

料金

登録料 500円

市民 1,000円

市外 1,500円

相談内容 (例)

競技力を上げる栄養の取り方について

身体づくりを助ける栄養について

生活習慣病予防の食事についてなど…

栄養士さんと1対1で40分間の栄養相談ができ、7月からは健康・スポーツ相談室と同時に利用することができるようになりました。それにより自分の健康への理解がより深めることが出来るようになりました。

★お申し込み方法は、多賀城市民スポーツクラブ（多賀城市総合体育館）にご連絡して頂くか、直接窓口でご予約を行ってください。

特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ（多賀城市総合体育館内）

☎電話 / 022-365-1911・1918 ホームページ / <http://www.tagajo-sc.jp>

（多賀城市内のスポーツ施設は特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブで管理・運営しています。）