



そしゃくりよく

咀嚼力は人間力

モグモグパワーで身体も頭も元気！



日程

12月11日(火) 12:00~13:00

●会場：Studio FREEDA 麻布十番

内容

- 1 “食べる”とは
- 2 基本の食事
- 3 噛む(おやつタイム)

「咀嚼」がテーマの「食育ランチセミナー」となります。オリンピック候補選手をトレーナー兼管理栄養士として支えてきた経験から、幼児期からの「食」の大切さをお伝えします。

定員

8名

費用

3,000円(税抜)

参加特典

ベーグル2個 + ビスコッティ + ドリンク1杯

申込方法

- 1 右下のQRコードを読みとり「食育ランチセミナー」を予約
- 2 <https://coubic.com/freeda/127916> にアクセスして予約

講師プロフィール

後藤 優子 (ごとう・ゆうこ)

福岡県生まれ。トレーナー養成専門学校卒業後、フィットネスクラブでの運動指導経験を経て様々な種目のアスリートトレーニングや栄養管理サポートを行う。現在も、オムロン女子ハンドボール部のサポートや専門学校講師等、幅広く活躍中。

●保有資格：日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー・管理栄養士・スポーツ栄養士



FREEDA
LIFESTYLE +

住所 東京都港区東麻布 2-11-1 Studio FREEDA 麻布十番

TEL 03-6807-4322 HP <http://www.freeda.jp>

SNS

