

令和元年度(2019年)

生涯スポーツ教室 報告書

教室名	ライフロングスポーツプログラム 栄養学教室
実施期間	令和元年12月21日(土)

実施時間	実施日数	登録人数	延参加人数	1回あたり	参加率
別紙参照	1日	15 / 15	13	13.00	87%

回	期日	曜日	参加人数	講座内容	場所
1	12月21日	土	13	栄養学教室	中央公民館 調理実習室

備考

○教室内容について

ライフロングスポーツプログラム(LLSP)2期参加者親子を対象に、栄養学教室を行った。普段のLLSPに参加する際、スポーツ前後に何を食べたらよいのか参考になる講義を行い、その後実際に講師が考えたレシピを親子で作る実習を行った。

○写真

