ミニバスっ子の
「食べる」を
応援！

パフォーマンスも、成長も、食事がカギ！

バスケットボールのための
食事講座

ミニバス保護者のみなさんの

「知りたい！」に答えます

朝ごはん、
これで足りてる？

試合の日、
何を食べさせる？

疲れを残さない
食べ方は？

成長期の今が
いちばん大切！

食事で、
強いカラダと
未来をつくろう！

西の京病院の管理栄養士が、
成長期の食事をわかりやすくお伝えします！

対象	ターゲットエイジ参加選手の保護者
日時	8月2日（日） ターゲットエイジ練習中に30分程度で実施いたします。
場所	葛城市中央公民館（練習会場の横）
講師	西の京病院　管理栄養士

お気軽に
ご参加ください！

西の京病院

入院・外来・透析・介護施設などで幅広く栄養サポートを行っています。
病院での経験をもとに、信頼できる情報をお届けします。