

第6回自転車セミナーを開催致しました！（3/23）



今年度最後となります第6回自転車セミナーは、(株)明治 広報部 高梨麗氏（管理栄養士／健康運動指導士）をお迎えし「走れるからだをつくる」というテーマでご講演頂きました。

ご自身がトップアスリートへ栄養サポートをされてきたご経験を元に、自転車における食事重要性、運動後、レース当日の食事など、基本的な部分から応用編わかりやすく解説頂きました。

次回自転車セミナーは「5月自転車月間」の諸行事終了後の6月以降の開催を予定しております。詳細が決定いたしましたら、本会ホームページ等で告知させていただきます。

次年度も皆様のご参加、心よりお待ちしております。