



関市

×



# RIZAP出張型肥満解消プログラム

関市とRIZAPのコラボ企画 第2弾！

3か月間の出張型肥満解消プログラム参加者募集開始！

関市は、RIZAPグループ株式会社と計画した健康増進プログラムを、県内の自治体として初めて導入しました。第1弾として、RIZAPパーソナルトレーナーによる健康セミナー（10月4日(日)に開催）。今回、第2弾として、3か月間、合計8回の出張型肥満解消プログラムを開催します。



参加費用は15,000円。なんと、目標達成者には、5,000円分の「せきチケ（地域経済応援券）」をプレゼントします！

## 【申込内容】

- ・対象 下記の①から④全てを満たす人
  - ①関市の住民であること ②20歳から64歳（申請時にこの年齢であること）
  - ③今年度、健康診査または人間ドックを受診した人のうち、検査結果がBMI25以上または腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人（健康保険の種類問わず）
  - ④原則、全日程参加可能な人 ※健康上の理由によりプログラムの参加をお断りする場合があります。
- ・申込方法 電話で下記の申込先へ
- ・申込期間 11月4日（水）午前8時30分～18日（水）午後5時15分 ※申込順
- ・申込先 市民健康課 関市保健センター ☎0575-24-0111

## 【肥満解消プログラムの内容】

- ・運動指導 …… 器具を使わない1人でできるトレーニング
- ・食事指導／管理 …… 栄養バランスのいい食事について説明  
期間中食事記録に対してコメントを返信
- ・体組成の測定 …… 体脂肪率に加えて、部位別の筋肉量などを測定し、体の変化を把握

〈本リリースに関する報道関係の方からの照会先〉

市民健康課 関市保健センター 担当：松田／TEL：0575-24-0111 FAX：0575-23-6757  
市民健康課 武儀保健センター 担当：柴山／TEL：0575-40-0020 FAX：0575-49-3189