

継続は力なり！「RIZAP健康セミナー」開催

コロナに負けない！ 健康なカラダ作り企画！

昨年度よりも運動メニューがパワーアップ！

昨年度開催したRIZAPの健康セミナーを
今年度も開催します。



昨年度、セミナーを受講した人の変化

満足度調査



【参加して良かった理由】

- 有益な知識が増えた(41人)
- 仕事のモチベーションが向上した(3人)
- 気持ちがポジティブになった(31人)
- 参加者同士でコミュニケーションがとれた(5人)
- リフレッシュできた(20人)
- その他(1人)

意識変容調査

参加前、健康に対する意識はどの程度ありましたか？ 参加後、健康に対する意識はどの程度になりましたか？



受講するとこんなに意識が変わる!!

RIZAP健康セミナー(講義+運動体験)

健康になりたい人必見。

運動メニュー強化
RIZAPメソッドで健康&理想のボディに!
今日からすぐ実践できる改善方法や
トレーニング方法を伝授します。

- 対象** 関市在住で年齢が18歳以上の人
- 定員** 80人(先着順)※定員になり次第受付終了します
- 持ち物** 筆記用具、飲み物、運動しやすい格好、マスク着用

申込方法 インターネットで申込み
リンク先
<https://logoform.jp/form/ZmuY/96507>



申込期間 6月3日(金)午前8時30分~17日(金)午後5時15分

照会先 市民健康課(保健センター) ☎24-0111

ご家族やご友人をお願いいただきお申込みください。1人でも参加可能です。

参加費
無料

7月2日(土)

午前10時30分~午後0時30分
場所:学習情報館 多目的ホール

生活習慣を振り返ろう

- ・太りやすい度チェック
- ・肥満がもたらす生活習慣病のリスク
- ・RIZAP体験者のビフォーアフター

RIZAPメソッド

- ・脂肪燃焼効果を追求したRIZAPメソッド
- ・適切な食事や習慣化の秘訣
- ・RIZAPトレーナーのマル秘テクニック

運動体験

- ・腰痛や肩こりを解消するエクササイズ
- ・自宅でできるストレッチ

照会先:関市健康福祉部市民健康課(保健センター) TEL 0575-24-0111