



さあ、あなたも！カラダ改善

出張型 肥満解消プログラム 参加者募集

成功特典！

目標達成者には
5,000円分の
せきpay
プレゼント！

過去3年間の関市の参加者の成果

体重

平均
7.9kg減

腹囲

平均
8.6cm減

目標達成者率

90.2%

脱BMI25以上

39.2%

日程

2023年11月30日(木)～2024年2月15日(木)
※詳細日程は裏面参照 3ヶ月間全8回

講師

RIZAPトレーナー

定員

25名 ※先着順

実施場所

関市保健センター2階

実施内容

- ・身体計測
- ・食事指導(講義)
- ・目標管理(アプリにて食事の管理と指導)
- ・運動実技
- ・グループセッション

参加料

1名:15,000円(3ヶ月間)



関市の参加者の声

- 健診の血液検査結果が全てOKと医師に言われました。
- 血圧、血糖値が改善し、キープできています。
- 肩こり、腰痛が改善しました。
- トレーナーからのメールもあり、まじめに取り組みました。
- グループ間でのアドバイスや励ましがあつたことで、目標達成、終了後の体重維持などが成功しました。



詳細は関市広報8・9月号またはHPをご確認ください。

<https://www.city.seki.lg.jp/0000015184.html>



開催日時

	日付	開催時間		日付	開催時間
第1回	11月30日(木曜日)	19:00~21:00	第5回	1月 4日(木曜日)	19:00~20:30
第2回	12月 7日(木曜日)	19:00~20:30	第6回	1月18日(木曜日)	
第3回	12月14日(木曜日)		第7回	2月 1日(木曜日)	
第4回	12月21日(木曜日)		第8回	2月15日(木曜日)	

※原則、全日程の出席が必要です。第1回と第8回は計測を行うため必ず出席してください。

内容

運動指導



- RIZAP独自のメソッドで安全、安心、効果的で継続できるトレーニングメニュー
- 器具を使わず、1人でできるトレーニングを実施(ストレッチ、自宅できる筋カトレーニング等)

食事指導/管理



- 栄養バランスの良い食事について説明
- 専用アプリを用いて食事面を徹底サポート

グループレッスン



- 一緒に続けられる居場所を仲間と共有
- 継続にも効果あり

体組成の測定



- 体重、体脂肪率、筋肉量など体組成測定を行い、体の変化をチェック

申込要件

■お申し込みには、下記の①～⑥全てを満たす必要があります

①	関市住民
②	20歳～64歳(申込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方、受診する予定がある方(健康保険の種類問わず)
④	健診結果においてBMI25以上の方
⑤	原則、全日程参加可能な方
⑥	原則、専用アプリが使用できる方

※ご本人の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や医師の診察受診等をお願いする場合がございます。

申込方法

■お申し込みは先着順とします。

申込期間	2023年8月15日(火)8:30～10月16日(月)17:00まで
------	------------------------------------

◎WEBまたは電話で申し込みを受け付けます。WEB申し込みはこちらから →



注意事項

- 体調や体力に不安のある方、食事制限を受けている方、持病をお持ちの方は必要に応じて医師に相談の上、お申込みください。
- WEBまたは電話でお申込み後、確認書類等を提出していただき、申し込みが確定となります。

お問合せ先

市民健康課 関市保健センター
関市日ノ出町1丁目3番地3

TEL 0575-24-0111