



気分転換には 運動だ！

RIZAPメソッドの基礎である食事の知識と運動、健康習慣を定着するための秘訣を伝授



運動セッション

対面セミナー

スタートアップ編

日時：10/17(土)10:30～12:00

会場：五霞中学校 体育館

定員：100名



※1 2022年4月1日～2023年3月31日に開催したRIZAPセミナー（全19タイトル）の参加者アンケート設問「セミナーに参加して良かったですか？」の問いに「はい」と回答した人の割合N=11,387



30代

運動を習慣化する大切さを感じた。※2



50代

元気で過ごせるように、体のメンテナンスをしっかりとやりたいと思う。※2



20代

食事にも気を付けたいと思った。※2

※2 参加者の感想です。すべての方に同様の実感を保証するわけではありません。内容が変わらない程度にRIZAPにて文体を整える等の加工を加えています。

こんな情報が得られます

- カラダ診断で今の状態を確認できる
- 運動不足解消になる
- 運動知識が身に付き、習慣化する大切さが分かる
- 正しいフォームが身に付き、実践できる
- 運動とセットで実践できる食事のポイントが分かる

ご準備いただくもの

- 筆記用具、メモ用紙
- 水分
- 運動できる靴
- マットorバスタオルなど床に敷けるもの
- スマートフォン

動きやすい
服装で

申込方法

- ・右記二次元コードから申込ください
- ・定員は100名です（申込者多数のときは抽選となります）
- ※当選者の方のみハガキでお知らせします



申込締め切り

9/18(金)

〇お問い合わせ

健康福祉課 健康支援係 ☎(84)0006(直通)