

# 参加者募集 RIZAPLIVE配信セミナー

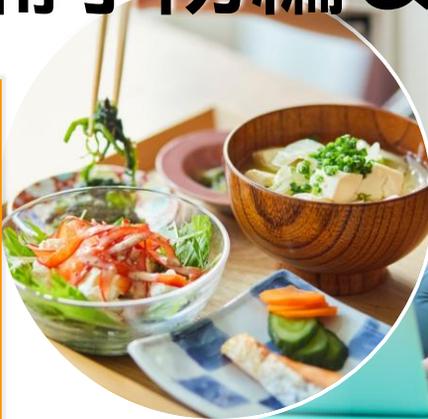


LIVE参加だからこそ楽しく効果を実感できる!

## RIZAPの運動・食事メソッド 肩こり腰痛予防編 & 食事編

### こんな方におすすめ

- ✓ 肩こり腰痛に悩んでいる
- ✓ 運動不足を解消したい
- ✓ 楽しく健康になりたい
- ✓ 無理なく続けられる健康的な食事法を知りたい
- ✓ 今の食生活の改善点を見つけたい



無料

★昨年度満足度★

100%

RIZAPセミナー参加者アンケート 2023年8月19日実施 N=21

参加URLは  
こちら

<https://zoom.us/j/99274865907>  
ミーティングID：992 7486 5907

※スマートフォン、タブレットからご参加の場合、zoomアプリの事前インストールが必要となります。



- ・DAY①およびDAY②とも上記のURLからご参加いただけます。
- ・一方のみのご参加でも構いません。

### DAY ① 肩こり腰痛予防編

08/24 (土)

10:00~11:30 zoom開催

#### こんな情報が得られます

- ご自身の肩こり、腰痛の度合いを把握できる
- 肩こりや腰痛に繋がっている要因が分かる
- 肩こりや腰痛の予防改善に繋がる運動を体験できる
- ストレッチにより、血行改善や筋力向上が見込める
- リフレッシュすることで集中力UPが期待できる

### DAY ② 食事編

08/31 (土)

14:00~15:30 zoom開催

#### こんな情報が得られます

- 今の食生活を振り返り、正しい知識を知ることで太りやすいリスクを確認でき改善点が見つかる
- 無理なく続けられる健康的な食事のコツが学べる
- 目標設定の効果的な方法がわかる
- 健康習慣を定着させるための秘訣が学べる

### ご準備いただくもの

- 筆記用具、メモ用紙
- 水分
- 椅子
- タオル (肩こり腰痛予防編で使用します)
- PC またはスマートフォン (スマホはzoomアプリの事前インストール必須)

8/24は  
運動実践あり  
動きやすい  
服装で!



オンラインでも効果を実感

参加URL <https://zoom.us/j/99274865907>

お問合せ 福井県市町村職員共済組合 健康管理課 0776-52-7301

参加対象者 組合員およびご家族の皆様