

令和2年2月に開催し、大好評だった『RIZAP<sup>ライザップ</sup>運動セミナー』が再び開催！  
今回は場所を選ばず、運動できるスペースがあればどこからでも参加可能です。  
お友達、近所の方、職場のお仲間ぜひご参加ください。

# 気分転換には 運動だ



## 参加者募集



## RIZAP オンライン運動セミナー スタートアップ編

RIZAPトレーナーと一緒にトレーニングを行うセミナーです。  
器具などを使わず、自分の体重を負荷として利用するので職場でも自宅でも実践可能！  
筋力トレーニングの方法や効果を楽しく学べます。

3月2日(木) 18:00~19:30  
ZOOM・日南町健康福祉センターで開催



※セミナー開催後アンケート集計 2020年10月~2021年7月 N=10,613



50代女性



40代男性



30代男性

キツイと思っていましたが、  
分かりやすく簡単で、さら  
に効き目があって良かった。

オンラインだったので家族と  
一緒に参加できた。

トレーナーさんが説明しなが  
ら動きを見せてくれるので、  
分かりやすくやる気が出た。



オンラインでも効果がある！

### 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
- ・運動不足解消に繋がる
- ・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

### ■申込締切

2月22日(水)

### ■申込み・問合せ

役場福祉保健課

TEL: 82-0374

インターネットからの  
お申込はこちら



### 準備物

パソコン、タブレットまたはスマートフォン(スマホはアプリの事前インストールが必要です)、筆記用具、メモ用紙、マットまたはバスタオルなど床に敷けるもの(任意)、飲み物、水分、椅子

