

3年ぶりに開催決定！



ワーク・ライフ・バランス実現支援事業

汗をかいて リフレッシュ

手軽に自宅でも実践できる！

RIZAP運動セミナー スタートアップ編

参加者募集

筋力トレーニングのメリットや基礎知識など、
RIZAPトレーニングの知識と実践が学べるセミナー



令和4年11月20日(日) 10:00~12:00

(受付 9:45)

@ウイングプラザ栗東
(JR栗東駅前)

※ウイングプラザ栗東駐車場利用可
(4時間無料)

セミナー構成

RIZAP運動セッション



講義
30分

+



トレーニング
体験
60分

セミナー内容

- 自分のカラダを知ろう
 - ・ 3つのカラダ診断
- RIZAPメソッド～スタートアップ～
 - ・ 運動知識編
 - ・ 運動実践編
 - ・ 食事編～たんぱく質～



参加費

無料

※会場までの交通費等は自己負担

募集人数・対象者

25名

※定員超過時は抽選

会員・会員の家族(配偶者
同居の家族)

※家族は会員1人につき1人まで参加可
※家族のみの参加不可

募集期間

10月11日(火) ▶ 10月28日(金)

申込様式

「RIZAP健康づくりセミナー参加申込書」に必要事項を記入のうえ、
互助会までFAXでお申込みください。
※セミナーに関する注意事項等は申込書をご覧ください。

お問い合わせ
申込先

TEL 077-522-0150
担当 吉田・山内

WEB

www.shiga-ctvgojokai.jp



FAX 077-522-0151

一般財団法人滋賀県市町村職員互助会

