



RIZAP健康セミナー

気になる健康 いま解決



参加者募集（参加費無料）

①導入編 8月4日(木)14:00～16:00 定員：50名 講義60分+運動30分

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

こんな情報が得られます

- 生活習慣の振り返りができる
- 健康的な食事の知識が身に付く
- 日常生活で気軽にできる運動が分かる
- 目標設定の効果的な方法が分かる
- 健康習慣を定着させるための秘訣を伝授

ご準備いただくもの

- 筆記用具
- 動きやすい服装、靴
- 水分
- タオル

動きやすい服装で



※令和元年度実施したRIZAP健康セミナーと同じ内容です。



②運動スタートアップ編 8月5日(金)14:00～16:00 定員：50名 講義30分+運動60分

RIZAPトレーナーと一緒にトレーニングを行うセミナー！

器具などを使わず自重のできるため、オフィスでも自宅でも実践可能！
筋力トレーニングの方法やメリットを楽しく学べます。

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ます
- 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

- 動きやすい服装、靴
- 水分
- タオル

動きやすい服装で



告知動画



申込方法

申込締切 6月6日(月)必着

FAX：0120-888-151

下記申込書に必要事項を記入の上、電子申請、FAX、庁内メール、郵送のいずれかで当互助会へお申し込みください。

【開催場所】 ウェル戸畑 多目的ホール（戸畑区汐井町1番1号）

【参加者の決定】 応募者多数の場合は、抽選で決定し、当選通知又は落選通知を送付します。

【お問い合わせ】 一般財団法人 北九州市教職員互助会 ☎ 941-5897

所属名	氏名	職員番号
<input type="checkbox"/> ①導入編	<input type="checkbox"/> ②運動スタートアップ編	<input type="checkbox"/> ①②両方（第1希望を○で囲む ⇒導入編・運動スタートアップ編）
※応募者多数の場合は第1希望で抽選します。		

★この用紙に記入された個人情報は、法令・条例及び互助会個人情報保護規程に基づき適正に運用・管理し、使用目的終了後は、互助会が責任をもって廃棄します。

★新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言等により、やむを得ず中止する場合がありますので、予めご了承ください。