

筋力に自信 ありますか？



片足立ちで靴下を履く時にふらつかないですか？
何もないところでつまづいていませんか？

ミドルシニア世代の方のロコモ対策に！

RIZAP健康セミナー 筋力低下予防編

参加者募集

普段使えていない筋肉の機能を引き出し、
ロコモティブシンドロームや転倒の原因となる筋力低下を
予防することに特化した実践型トレーニングセミナーです。

2025年12月2日 13:30～15:30（予定）

参加者
満足度

98%※



50代女性

鍛える部位をちゃんと意識して、負荷を
確認しながら行います。早速明日から生
活に取り入れます！



50代男性

しっかり汗をかくことができた。コロナ
で運動不足だったが再開しようと思った。



60代男性

身体のバランスが悪いことが分かった。
また参加したい。

※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

当日セミナー内で使用
するヨガマットをプレゼ
ントします🎁

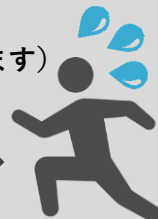
こんな情報が得られます

- ・ ご自身の筋力低下度合いを確認できる
- ・ 筋力低下がもたらすリスクが分かる
- ・ 筋力低下の予防法が分かる
- ・ アクティブに動ける体を手に入れるための
トレーニング法が分かり実践できる

ご準備いただくもの

- ・ 筆記用具、メモ用紙
- ・ 水分（ペットボトル水はご用意いたします）

動きやすい服装で



開催日時
2025年12月2日(火)13:30～15:30

開催場所
山梨県自治会館「講堂」

申込締切
2025年11月14日（金）
所属所共済事務ご担当者様へご連絡く
ださい。

お申込・お問合せ
山梨県市町村職員共済組合 保健課保健担当