



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？

RIZAPオンラインセミナー 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。

2024年12月7日 10:00～11:30 ZOOM開催



- 30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。
- 20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

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

- PC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必須)
- 筆記用具、メモ用紙
- マットorバスタオルなど床に敷けるもの
- 水分
- 椅子

動きやすい服装で



開催日時
2024年12月7日(土)10:00～11:30

申込締切
2024年11月20日(水)

所属所共済事務ご担当者様へご連絡ください。

開催場所
ZOOM開催

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