

# 参加者募集

# 夢を叶える ボディメイク

- ✓ 自粛生活で体型が気になり始めた方
- ✓ 自分に合った食事と運動の知識が知りたい方
- ✓ 一歩をなかなか踏み出せない方



## RIZAP健康応援プログラム 第2弾

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

座学が中心で60分  
運動も少しあります

2022年12月2日 18:30～20:00  
\*全6回 詳細は裏面をご覧ください

ふれあいセンター  
もしくは  
ZOOM開催



- 20代女性
- 50代女性
- 30代男性

良い気分転換になった！  
良い運動になった！  
楽しくトレーニング出来た！  
あっという間の90分だった！

オンラインだったので  
家族と一緒に参加できました

食事も運動も、すぐに実践できそう  
なので、明日から実践したい



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

- 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

- 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
- 水分

動きやすい服装で



開催日時 裏面をご確認ください  
開催場所 ふれあいセンターもしくはZOOM開催

申込締切 令和4年11月25日 (金)  
お申込・お問合せ 健康福祉課健康係  
TEL:0241-69-1199  
kenkou\_01@town.shimogo.fukushima.jp

## 健康応援プログラムスケジュール

	開催日時	内 容	会 場
1 回目	12月 2日 (金) 18:30~20:00	計測記録・アンケート (体組成測定など。時間内にお越しく ださい。各自終了次第帰宅)	ふれあいセンター
2 回目	12月16日 (金) 19:00~20:30	RIZAP 導入編 健康習慣を定着するための秘訣を伝授 座学60分 運動30分	ふれあいセンターまたは自宅
3 回目	1月13日 (金) 19:00~20:30	RIZAP 食事編 食事で体は変えられる~今日から実践	ふれあいセンターまたは自宅
4 回目	1月27日 (金) 19:00~20:30	RIZAP 運動編 自宅で簡単にできるトレーニング方法 を学ぶ	ふれあいセンターまたは自宅
5 回目	2月10日 (金) 19:00~20:30	RIZAP フォローアップ 継続するための秘訣を伝授	ふれあいセンターまたは自宅
6 回目	3月3日 (金) 18:30~20:00	計測記録・アンケート (自由参加)	ふれあいセンター

- ・ふれあいセンターに集合しての受講、もしくは自宅でWeb参加もできます。
- ・およそ3か月間で、体の変化を体感しましょう。

募集対象 下郷町に住所のある20歳~60代の男女  
生活改善を考えている方  
ふれあいセンターでの集合参加もしくはWeb参加が可能な方  
RIZAPトレーナーと自分を変えてみたい方  
健康づくりの第一歩を踏み出したい方 **参加費無料**

申込みは 11月25日までに健康係にご連絡ください。  
電話：0241-69-1199 FAX：0241-69-1134  
メール：[kenkou\\_01@town.shimogo.fukushima.jp](mailto:kenkou_01@town.shimogo.fukushima.jp)

しめい 氏名	生年月日 S・H 年 月 日
電話 ( )	住所 下郷町
メールアドレス	

FAXでお申し込みの場合は記入後、送信してください。