



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 筋力低下予防エクササイズ編




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。



公立学校共済組合鹿児島支部 × RIZAP 特別コラボ！
2024年2月3日(土) 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



オンラインでも分かりやすく楽しい

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2月3日(土)10:00～11:30

申込締切 2023年12月20日(水)
「令和5年度 冬季健康管理講座申込書」
を期限までに提出

開催場所
無料配信アプリ『Zoom』

お申込・お問合せ
公立学校共済組合鹿児島支部福利係 担当：井村
TEL:099-286-5205 FAX:099-286-5663