

体組成測定でカラダの状態を把握し

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

40歳未満の組合員・
被扶養配偶者対象

若年層健康増進セミナー

2025年7月30日（水） 10:00～15:35 公立校共済組合仙台宿泊所 ホテル白萩

セミナーの内容

- 体組成測定
- 運動・食事の前後の血糖値測定
- 講義（測定結果をもとに血糖値・動脈硬化等について）
- 昼食はホテル白萩のビーフカレー
- RIZAP講師による対面セミナー（スタートアップ編）
- 健康目標を設定（3カ月後のフォローアップ付き）

こんな情報が得られます

- 体組成測定で部位別の体脂肪量、筋肉量、体水分量、栄養状態や代謝量などが分かる
- 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

申込方法 パソコン又はスマートフォンでお申込みください。

組合員本人



被扶養配偶者



開催日時 2025年7月30日（水） 10:00～15:35

開催場所 公立学校共済組合仙台宿泊所 ホテル白萩

申込締め切り

2025年7月4日（金）
午後5時まで

主催

宮城県教育委員会 各市町村教育委員会 公立学校共済組合宮城支部

申込後のながれ

■申込完了後

申込したことを所属所の担当者へ報告してください。

■決定通知

申込者の決定は7月初旬頃に書面にて各所属所宛て通知します。

■服装について

当日は、血圧測定や軽い運動を予定しておりますので、血圧が測りやすく、運動に適した服装（伸縮性のある素材のもの）で御参加ください。

体組成測定時は靴下を脱ぐ必要があります。

講義の際の座席により、空調が強い場合がありますので、羽織るものをお持ちください。

■中止について

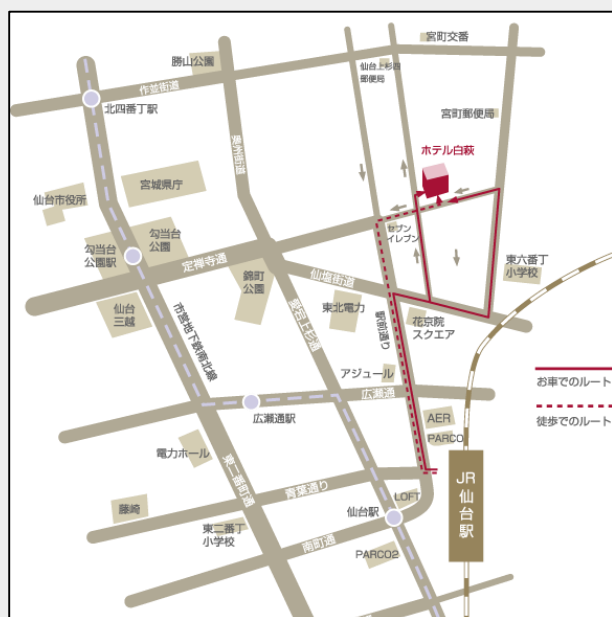
やむを得ず中止する場合は、申込み時に入力されたメールアドレス宛て通知します。

メルマガのご案内

公立学校共済組合宮城支部及び宮城県教育庁福利課では、実施する各種保健事業をお知らせするメルマガを始めました。右の二次元コードからぜひご登録ください。



公立学校共済組合仙台宿泊所 ホテル白萩



ご準備いただくもの

- 筆記用具、メモ用紙
- 水分
- スマートフォン
- 講義の時に羽織るもの

動きやすい
服装で

アクセス

仙台市青葉区錦町2丁目2-19

TEL 022-265-3411

JR仙台駅西口より徒歩15分

地下鉄南北線勾当台公園駅より徒歩15分

駐車台数に限りがありますので、公共交通機関での来場に御協力ください。