

健康づくりは 未来への一步



短期間で変わりたい人は
「RIZAP健康増進講座」

対面・オンライン（Zoom開催）

食事、運動など目標達成
のためのRIZAPメソッド
を習得できる

* オンラインは
PCかスマホで参加可



参加者募集中!先着60名限定:令和6年11月5日(火)〆切

○参加対象者

全てのセミナー（全5回）に参加できる
20歳～60歳代の市民及び市内に通勤する方
※妊娠中の方や心不全、大動脈狭窄症等の既往歴
のある方などは参加不可（詳細は裏面参照）

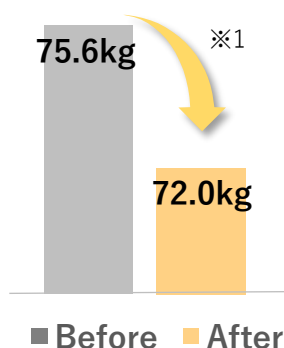
参加費無料

※オンライン視聴などに係る通信料は参加者負担
★5回のRIZAPトレーナーによる、楽しく学べる参加型セミナー
（トレーニング＋RIZAPオリジナルアプリでの食事管理等）

下記に該当する方 お待ちしております

- ・ 最近階段の上り下りがきつい
- ・ 運動不足を痛感している
- ・ 食事は満腹まで食べる
- ・ ダイエットに失敗してきた
- ・ 社会人1年目の頃より10kg太った
- ・ 生活習慣を変えたい
- ・ 健康診断の結果が気になる
- ・ メタボを改善したい

平均3.6kg減の実績 (平均4.8%減)



参加者の声 ※2

- ・ 食事について、具体的な摂取量
を示してもらえたので目標の
5kg減を達成できた。
- ・ 自己流でダイエットをしてきた
が上手くいかなかった。RIZAP
で知識が増え、体重減少できた。
- ・ 痩せる方法が分かり実践できた。
これからも継続したい。
- ・ RIZAPは大変というイメージ
だったが、そうではなくなった。

※1 N=24 平均値 ※2 参加者の感想です。すべての方に同様の実感を保証するわけではありません。

開催概要：対面セミナー全3回・各90分、オンラインセミナー全2回・各30分

* 対面セミナーはいずれも會津稽古堂（多目的ホール又は研修室2と3）にて開催

* 開催日時の詳細は裏面参照

お申込み・お問合せ 会津若松市健康増進課 Tel:0242-39-1245 mail:hoken@tw.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp

※mailの場合は、氏名・住所・生年月日・電話番号・メールアドレスを記載

※右の二次元コードから電子申請可



運動、食事、メンタルサポートを柱とする「RIZAPメソッド」で生活習慣改善を徹底サポート
講義・運動指導&フォローアップ&RIZAPオリジナルアプリで効果的なボディメイク

講義・運動指導



目標設定と習慣化の秘訣

RIZAPの目標設定にはポイントがあります。健康的な食事や運動を習慣化するための秘訣もお伝えします。

食事指導

健康的に食べて痩せる食事方法を、実践レベルまで落とし込んで伝授します。

運動指導

安全性に配慮し、自宅や職場でできる簡単かつ効果的な運動をレクチャーします。

フォローアップ



フォローアップセミナー

生活習慣を変える中で出てくる様々な疑問やお悩みにRIZAPトレーナーが直接その場で回答する30分のセミナー。モチベーションUPに効果的。

トレーニング動画配信

講義・運動指導で実践したトレーニングの動画をご案内します。正しいフォームで行うことで、怪我なく効率的に実践できます。

RIZAPアプリ



RIZAPオリジナルのアプリ「RIZAP touch 2.0」を提供します。

続けて使うことで、健康的な食習慣を定着できます。食事登録は簡単で、1日のたんぱく質、脂質、糖質の摂取量が一目で分かる画面設計。AIにより、食事の写真を撮るだけで検索できます。体重や体脂肪率の日々のデータを記録することで、あなた自身の体とじっくり向き合い、管理することができます。

POINT



RIZAPトレーナーによる、楽しく学べる参加型のセミナーが計5回！
目標達成のための食事管理と運動指導、モチベーション管理の講義・運動指導（90分）が3回と、食事や運動に関する疑問や質問に答えるフォローアップ（30分）が2回です。
さらに、正しいトレーニング方法が分かるフォローアップ動画を見ながら実践し、RIZAPオリジナルアプリ「RIZAP touch2.0」を活用して、食べながら健康的に痩せる食事方法により短期間で生活習慣の改善に導き、健康的に減量できます。

開催日時

対面セミナー

（講義・運動指導）

全3回・各90分

- ・ 11月26日(火)18:00
- ・ 12月24日(火)18:00
- ・ 1月21日(火)18:00

※11/26,1/21は多目的ホール、12/24は研修室2と3で開催

オンラインセミナー

（フォローアップ）

全2回・各30分

- ・ 12月10日(火)18:00
- ・ 1月14日(火)18:00

準備物

対面セミナー時にご用意ください

- ・ 動きやすい服装
- ・ 筆記用具
- ・ メモ帳
- ・ お飲み物

オンラインセミナー時にご用意ください

- ・ PCまたはスマートフォン（Zoomに接続が必要です）
- ・ 体組成計
- ・ 動きやすい服装
- ・ 筆記用具
- ・ メモ帳
- ・ お飲み物

Q&A

Q：参加後は何をしたらいいの？

A：全5回のセミナーへの参加と、RIZAPオリジナルアプリを活用して、正しい食事の知識習得と、健康的な生活習慣の実践と自己管理に取り組んでいただきます。具体的な方法や気を付けるポイントはセミナー時にご説明します。

Q：参加前に提出する書類はある？

A：安全・安心・効果的にご参加いただくため、健康状態を確認する質問票等へのご記入・ご提出が必要です。参加受付後、お送りします。

●RIZAP店舗への無理な勧誘はございません ●妊娠中の方、以下*の既往歴のある方はご参加いただけません（*心不全、大動脈狭窄症、拡張型心筋症、大動脈瘤、大動脈解離、マルファン症候群、心筋炎、QT延長症候群、心内膜炎、心外膜炎、ペースメーカー、植込み型除細動器、重篤な不整脈、不安定狭心症） ●糖尿病で空腹時血糖値200mg/dl以上・HbA1c10%以上・随時血糖値300mg/dl以上の方、これまでに腎不全、人工透析、肝硬変、急性肝炎、急性膵炎、慢性呼吸器不全と診断された方はご参加いただけません

お申込み・お問合せ 会津若松市健康増進課 Tel:0242-39-1245

mail:hoken@tw.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp

※mailの場合は、氏名・住所・生年月日・電話番号・メールアドレスを記載

※右の二次元コードから電子申請可

