

結果にコミット!!

山形県内初開催!

RIZAPメソッドの基礎食事の知識と運動、
健康習慣定着の秘訣を獲るチャンスです



×



RIZAP 直伝!

健康セミナースタートアップ編

かみのやま健康ポイント対象事業 (20P付与)

100名
限定募集
参加無料

日時 令和8年10月4日(日) 13:00~14:30

場所 対面参加は市役所大会議室 / オンライン参加は自宅など



※1 2022年4月1日~2023年3月31日に開催したRIZAPセミナー
(全19タイトル)の参加者アンケート設問「セミナーに参加して
良かったですか?」の問いに「はい」と回答した人の割合N=11,387



30代

運動を習慣化する大切さを感じた。※2



50代

元気で過ごせるように、体のメンテナンスをしっかりやりたいと思う。※2



20代

食事にも気を付けたいと思った。※2

※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。
内容が変わらない程度にRIZAPにて文体を整える等の加工を加えています。

こんな方におススメ

- 20歳以上の市民又は在勤
- 運動の正しいフォームを身に付けたい
実践できる食事のポイントを知りたい
- RIZAPトレーナーの指導を体験したい

当日ご準備いただくもの

- ※椅子を使用します
- 筆記用具、メモ用紙
- 水分、汗拭き用タオル
- スマートフォン(お持ちの方のみ)

動きやすい
服装で

申
込
先

対面参加の場合(限定50名)



e申請

または

023-
672-1111

電話

オンライン参加の場合(限定50名)



e申請

当日Zoomが利用で
きる環境をご準備
できる方が対象
(通信料は参加者
負担となります)

申込者のみオンデマンド配信で講座内容を復習できる(セミナー終了後詳細案内)

お申込・お問合せ

上山市健康推進課健康増進係 ☎023-672-1111 (内線155)