

# ～RIZAP運動セミナー開催のお知らせ～

【対象者】 神崎町在住の **65歳** 以上の方

【申込方法】

電話または窓口 **※先着順**(5回通して参加できる方を優先)

【定 員】 50名

【申込期間】

**令和8年1月 7日(水) ~ 令和8年1月21日(水)**

【参加料】 **無 料**

【開催場所】

神崎ふれあいプラザ 視聴覚室



【内 容】

- ① 2月 5日(木) ミドルアクティブシニア編
- ② 2月12日(木) スタートアップ編
- ③ 3月 5日(木) 肩こり腰痛予防編
- ④ 3月10日(火) 筋力低下予防編
- ⑤ 3月19日(木) ウォーキング編 (全5回)

【時 間】 13:30~15:00 (受付:13:15~)

【持ち物】 • 筆記用具 • メモ用紙 • お飲み物 • タオル  
• スマートフォン(アンケート回答用)

動きやすい服装での参加を  
お願いします！

【お申込・お問合せ】

保健福祉課 介護保険係

**0478-72-1603**

(平日 8:30~17:15)



## 対面運動セミナー計5回実施

運動と食事の知識と運動、健康習慣を定着するための秘訣を伝授。

### セミナー参加者からの声



60代



70代



80代

あっという間だった。体が暖かくなりました。

※2  
また参加したい。

楽しく参加できました。

みんなと一緒にやるのは楽しかったです。※2

わかりやすかったです。

※2  
体が動きやすく感じました。

2022年4月1日～2023年3月31日 N=11,387

※1 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。

- ✓ 体型が気になり始めた方
- ✓ 自分に合った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

お誘いあわせのうえ、奮ってご参加ください