

第1回 RIZAP健康セミナー

+ 特定保健指導

RIZAP現役トレーナーによる食事と運動のセミナーを開催!!
また、対象者には特定保健指導を受けていただきます!

開催日

令和元年11月30日(土)

9時30分受付開始 10時開講

場所

石川県地場産業振興センター 本館3階 第5研修室/第7研修室
＜金沢市鞍月2丁目1番地＞

講師

もりとき さき
盛一 紗季氏 RIZAPパーソナルトレーナー / 健康運動指導士



内容



| | |
|---------------|--|
| 9:30 ~ 10:00 | 受付 |
| 10:00 ~ 11:10 | 講演 肥満がもたらす生活習慣病のリスク ネガティブな動機、ポジティブな動機 RIZAPメソッドの秘密(～運動編・食事編～) |
| 11:10 ~ 11:20 | 休憩 |
| 11:20 ~ 11:50 | トレーニング体験 脂肪燃焼効果の高いRIZAP式トレーニング 自宅のできるトレーニング法 等 |
| 11:50 ~ 12:00 | 講演 適切な食事や運動の習慣化の秘訣 |
| 12:00 ~ 13:00 | 昼食 |
| 13:00 ~ 14:20 | 特定保健指導 (対象者のみ) |



※特定保健指導の対象でない方は、昼食受け取り後解散となります。

参加費

無料(昼食お弁当付き)

募集人員

60名(組合員及び成人被扶養者)
・申込者多数の場合は抽選となります。
(同内容の第2回を令和2年2月29日(土)に予定しております。)
・参加決定等の通知は、直接組合員のご自宅宛に送付いたします。
※グループでの申込みの場合は、代表者にのみ送付いたします。
ただし、特定保健指導の対象者には個人宛に送付いたします。



申込方法



下記の申込書により共済組合に郵送又はFAXでお申し込みください。
(共済担当課への届出は不要です)
申し込みの締め切りは、**令和元年10月25日(金)必着分**となります。

〒920-8555 金沢市幸町12-1
石川県市町村職員共済組合 福祉課
TEL 076-263-3366
FAX 076-263-3384



切り取り線

健康づくりセミナー 参加申込書

| | | | | | |
|-----------------|--------------|---------------|----|--|--|
| 代表者 組合員証記号番号 | — | 代表者氏名 | | | |
| 連絡先電話番号 (必須) | 《 職場・自宅・携帯 》 | | | | |
| 組合員証記号番号 | — | 組合員証記号番号 | — | | |
| 氏名 (ご家族氏名) | 続柄 | 氏名 (ご家族氏名) | 続柄 | | |
| 組合員証記号番号 | — | 組合員証記号番号 | — | | |
| 氏名 (ご家族氏名) | 続柄 | 氏名 (ご家族氏名) | 続柄 | | |

※ご家族でのお申込みの場合は、必ず代表者との続柄を記入してください。
※この申込書に記載された個人情報、本事業の目的以外には使用しません。