



RIZAPオンライン健康セミナー 筋力低下予防編

アーカイブ配信！
お時間のある時に気軽に視聴ください！

筋力に自信 ありますか？



参加者
満足度

98%



30代女性

鍛える部位をちゃんと意識して、負荷を確認しながら行います。早速明日から生活に取り入れます！



50代男性

しっかり汗をかくことができた。コロナで運動不足だったが再開しようと思った。



20代男性

身体のバランスが悪いことが分かった。また参加したい。

※セミナー開催後アンケート集計 2022年3月

【配信期間】 2022年12月9日（金）～2023年1月8日（日）

【視聴方法】 右記の開催日をクリックしてください [12月4日開催分](#) [12月6日開催分](#)

こんな情報が得られます

普段使えていない筋肉の機能を引き出し、柔軟性の向上や転倒の原因となる筋力低下を予防することに特化した実践型トレーニングセミナー！

- ・ ご自身の筋力低下度合いを確認できる
- ・ 筋力低下がもたらすリスクが分かる
- ・ 筋力低下の予防法が分かる
- ・ アクティブに動ける体を手に入れるためのトレーニング法が分かり実践できる

ご準備いただくもの

- ・ PC、スマートフォン、タブレット
- ・ 筆記用具、メモ用紙
- ・ マットorバスタオルなど床に敷けるもの
- ・ 水分
- ・ 椅子

動きやすい服装で



【次回予告】

オンライン健康LIVEセミナー「正月太り解消編」 2023年1月14日(土) 14:00~15:30

※視聴用URL等は後日ご案内いたします

◆視聴に関するお問い合わせ先◆

RIZAPコンタクトセンター）0120-948-042 年中無休 9~21時

contact-rizaphoujin@rizapgroup.com

富士通健康保険組合 施設健康推進グループ