



RIZAPオンライン健康LIVEセミナー 筋力低下予防編

事前申込不要！配信当日Zoomで参加！
先着1,000名様までご視聴いただけます！

100歳まで 歩ける体に



-  30代女性
-  50代男性
-  20代男性

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！

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。

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 2020年10月～2021年7月

オンラインでも分かりやすく楽しい



2022年12月4日(日) 14:00～15:30
2022年12月6日(火) 18:30～20:00

Zoom ミーティング

<https://zoom.us/j/91044607040>

ミーティングID: 910 4460 7040



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
(アプリの事前インストールをお願いします)
- ・ 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



※先着順のため「最大人数に達しました」とメッセージが表示された場合にはアーカイブをご視聴ください
【アーカイブ配信実施期間】2022年12月9日(金)～2023年1月8日(日)

※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コールセンター) 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