

タイトル	<b>RIZAP オンライン健康セミナー</b>				
日時	①10月1日(金)～31日(日)		①いつでも		
	②11月12日(金)		②午後2時30分～午後4時		
場所	①自宅 ②市民会館3階 小ホール				
内容	<p><b>対 象</b> 富士吉田市国民健康保険に加入の40～74歳の方  <b>参加料</b> 無料  <b>内 容</b> 全2回「①E-Learning」「②参加型 LIVE セミナー」  ①E-Learning「導入セッション」 先着100名  内 容 インターネットを利用した学習  期間内に好きなタイミングで受講  全10回のプログラムで・・・  ☆生活習慣の振り返りができる ★継続可能な目標設定ができる  ☆太るメカニズムがわかる ★適切な糖質量の知識が得られる  ☆有酸素運動と無酸素運動のメリットがわかる  ★自宅でできる筋力トレーニングを習得できる</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>②参加型 LIVE セミナー「筋力低下予防編」 市民会館は先着30名  内 容 ZOOMを利用した、RIZAPトレーナーのLIVE配信による  運動(60分)と講義(30分)  場所に関係なく、「LIVE」で「実践」しながら取り組みます。  ☆口コモ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トレーニングセミナー  ★チャット機能で講師と会話ができる  ☆自宅でRIZAPトレーナーのレッスンを受講できるチャンス</p>				
問合せ	国民健康保険室	担当者名	菊地	連絡先	内線116

動画イメージ