



# 棚倉町健康づくり事業 (RIZAPでヘルスアップ) 参加者募集

20歳～69歳までの町民の方対象

「RIZAP結果にコミット®️コース」  
に**無料**で参加できます！

対面・オンライン

Light Plan

参加者募集中 先着40名限定 12月6日(金) 〆切

食事、運動など目標達成のための  
RIZAPメソッドを習得できる

参加費

**無料**

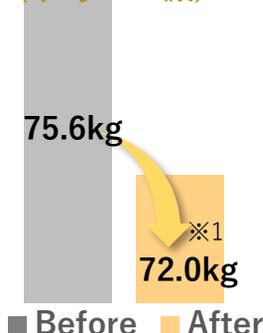
5回のRIZAPトレーナーによるLIVEセミナーによるサポート  
トレーニング+ RIZAPオリジナルアプリでの食事管理

下記に該当する方  
お待ちしております

- ・ 最近階段の上り下りがきつい
- ・ 運動不足を痛感している
- ・ 食事は満腹まで食べる
- ・ ダイエットに失敗してきた
- ・ 社会人1年目の頃より10kg太った
- ・ 生活習慣を変えたい
- ・ 健康診断の結果が気になる
- ・ メタボを改善したい

平均3.6kg減の実績

(平均4.8%減)



参加者の声

- ・ 食事について、具体的な摂取量を示してもらえたので目標の5kg減を達成できた。  
※2
- ・ 自己流でダイエットをしてきたが上手いかなかった。RIZAPで知識が増え、体重減少できた。
- ・ RIZAPは大変というイメージだったが、そうではなくなった。

※1 N=24 平均値 ※2 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

申込み・お問い合わせは

棚倉町役場 健康福祉課 健康づくり係(保健福祉センター内)まで

※電話(33-7801)、健康づくり係窓口又はインターネットからお申し込み可能です

インターネットでの申込みはこのQRコードを読み取るか  
「棚倉町スマート申請システム」で検索ください。



- 一定の既往歴等をお持ちだと参加できない場合があります。必ず裏面をご覧ください。
- 申込者には、参加に必要な書類をお送りします。書類の提出により正式に参加となりますので、ご注意ください。

# 2ヶ月間の充実内容で、きっとあなたは変われます



運動、食事、メンタルサポートを柱とする「RIZAPメソッド」で生活習慣改善を徹底サポート  
セミナー&フォローアップ&RIZAPオリジナルアプリで効果的なボディメイク

## セミナー



**目標設定と習慣化の秘訣**  
RIZAPの目標設定にはポイントがあります。健康的な食事や運動を習慣化するための秘訣もお伝えします。

**食事指導**  
健康的に食べて痩せる食事方法を、実践レベルまで落とし込んで伝授します。

**運動指導**  
安全性に配慮し、自宅や職場でできる簡単かつ効果的な運動をレクチャーします。

## フォローアップ



**フォローアップセミナー**  
生活習慣を変える中で出てくる色々な疑問やお悩みにRIZAPトレーナーが直接その場で回答する30分のセミナー。モチベーションUPに効果的。

**トレーニング動画配信**  
セミナーで実践したトレーニングの動画をご案内します。正しいフォームで行うことで、怪我なく効率的に実践できます。

## RIZAPアプリ



RIZAPオリジナルのアプリ「RIZAP touch 2.0」を提供します。

続けて使うことで、健康的な食習慣を定着できます。  
食事登録は簡単で、1日のたんぱく質、脂質、糖質の摂取量が一目で分かる画面設計。AIにより、食事の写真を撮るだけで検索できます。体重や体脂肪率の日々のデータを記録することで、あなた自身の体とじっくり向き合い、管理することができます。

## POINT



RIZAPトレーナーによる、楽しく学べる参加型のセミナーが計5回！  
目標達成のための食事管理と運動指導、モチベーション管理の90分セミナーが3回と、食事や運動に関する疑問や質問に答える30分のフォローアップセミナーが2回です。  
さらに、正しいトレーニング方法が分かるフォローアップ動画を見ながら実践し、RIZAPオリジナルアプリ「RIZAP touch2.0」を活用して、食べながら健康的に痩せる食事方法により2ヶ月で生活習慣の改善に導き、健康的に減量できます。

## セミナー日時

セミナー（会場にて参加）  
全3回・各90分

- ・ 1月14日(火)18:30開始
- ・ 2月12日(水)18:30開始
- ・ 3月4日(火)18:30開始

フォローアップセミナー  
全2回・各30分（会場でzoomにて参加）

- ・ 1月28日(火)18:30開始
- ・ 2月18日(火)18:30開始

会場は棚倉町保健福祉センターになります。

## 準備物

セミナー時にご用意ください

- ・動きやすい服装
- ・筆記用具
- ・お飲みもの
- ・スマートフォン

## Q&A

Q:参加後は何をしたらいいの？

A:全5回のセミナーへの参加と、RIZAPオリジナルアプリを活用して、正しい食事の知識習得と、健康的な生活習慣の実践と自己管理に取り組んでいただきます。具体的な方法や気を付けるポイントはセミナー時にご説明します。

Q:費用はかかるの？

A:参加費は無料です。

●RIZAP店舗への無理な勧誘はございません ●妊娠中の方、以下\*の既往歴のある方はご参加いただけません(\*心不全、大動脈狭窄症、拡張型心筋症、大動脈瘤、大動脈解離、マルファン症候群、心筋炎、QT延長症候群、心内膜炎、心外膜炎、ペースメーカー、植込み型除細動器、重篤な不整脈、不安定狭心症) ●糖尿病で空腹時血糖値200mg/dl以上・HbA1c10%以上・随時血糖値300mg/dl以上の方、これまでに腎不全、人工透析、肝硬変、急性肝炎、急性膵炎、慢性呼吸器不全と診断された方はご参加いただけません