



速さ

効率

脂肪燃焼

# “歩く”を変えると 人生が変わる

## 令和6年度 ヘルスアップセミナー RIZAPオンラインセミナー ウォーキング編

**参加無料**

普段の歩行を振り返り、未来の健康リスクとの関連性が分かります。また、歩行効果を高める知識と方法を実践的に習得できます。

**座学30分 運動60分**

### 令和6年12月7日(土) 10:00~11:30 ZOOM開催

(ミーティング入室開始：9:45~)

セミナー終了後、約1ヶ月のアーカイブ配信を行います。視聴方法等は開催後に、共済組合ホームページでご案内します。

参加者  
満足度

98%<sup>※</sup>



脚力の衰えを日々実感しているので、ウォーキングとストレッチを実践していきたい。



ストレッチで意識するポイントが分かって良かった。



歩くだけでも健康に繋がるので、積極的に取り入れたいと思った。



**オンラインでも効果抜群**

※セミナー開催後アンケート集計 2022年4月~2023年3月 N=11,387

### こんな情報が得られます

- ・カラダ診断で現在の歩行能力を確認できる
- ・怪我のない安全な歩行に必要な知識が得られる
- ・脂肪燃焼に効果的な歩行法が分かる
- ・推進力を高め、効率的に歩く方法が分かる
- ・歩行と一緒に実践すると効果的な食事が分かる

### ご準備いただくもの

- ・ PC またはスマートフォン (スマホはアプリの事前インストール必須)
- ・ 筆記用具、メモ用紙
- ・ 水分
- ・ 椅子

動きやすい服装で



セミナー参加用URL : <https://zoom.us/j/9282077729>

ミーティングID : 928 2077 7729

お問い合わせ：保健課保健係 TEL 099-256-6759

