



水戸市国保加入者限定

気分転換には 運動だ！

RIZAPメソッドの基礎である食事の知識と運動、
健康習慣を定着するための秘訣を伝授

参加費
無料

運動セミナー (2回1コース) スタートアップ編 ステップアップ編

スタートアップ編
ステップアップ編

2026年10月21日(水) 14:00～15:30
2026年11月24日(火) 14:00～15:30



※1 2022年4月1日～2023年3月31日に開催したRIZAPセミナー
(全19タイトル)の参加者アンケート設問「セミナーに参加して
良かったですか？」の問いに「はい」と回答した人の割合N=11,387



30代

生活習慣改善には、継続することが大切だと
学ぶことができた。 ※2



50代

運動・ストレッチのやり方などの説明が
分かりやすく、自宅でもできる方法だった。 ※2

※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。
内容が変わらない程度にRIZAPにて文体を整える等の加工を加えています。

こんな情報が得られます

- カラダ診断・筋力チェックで今の状態を確認できる
- 運動知識が身に付き、習慣化する大切さが分かる
- 正しいフォームが身に付き、実践できる
- 効果的なトレーニングの知識が高まる
- 運動とセットで実践できる食事のポイントが分かる

ご準備いただくもの

- 筆記用具、メモ用紙
- 水分
- タオル
- スマートフォン



動きやすい
服装で

開催日時

1日目(スタートアップ編)

2026年10月21日(水) 14:00～15:30

2日目(ステップアップ編)

2026年11月24日(火) 14:00～15:30

※受付開始13:30～

開催場所

水戸市保健所 3階 健康診査室
(水戸市笠原町993-13)

お申込みは
こちらから→



web申込締め切り

2026年10月18日(日)

先着
50名