

“美習慣”を



手に入れろ

ボディゾーン、体脂肪率、黄金比率、この3点をキーワードに、理想の自分を思い描き、近づくための「美習慣」を学ぶ

女性のための健康教室

「RIZAPセミナー」

美ボディ 編

毎年3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です。
市では、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるよう、RIZAPセミナーを開催します。
この機会に理想の自分を思い描き、美ボディに近づくための「美習慣」をあなたも手に入れてみませんか。

こんな情報が得られます

- 理想とする体へ近づく方法
- 美しい体の黄金比
- 日常生活で実践できる体の使い方“美習慣”
- 筋力が弱い部分を知り、整えるための知識
- ボディデザインのためのトレーニング

～参加者の声～



40代

話を聞いてモチベーションが上がった！



50代

実践できそうな運動で、やる気が出た！



60代

家でできる運動で続けてみようと思った！

※令和5年度アンケート結果から

開催日時 3月2日（日）14：00～16：00

開催場所 石島建設プラネットホール・ゆうき図書館3階

対象者 結城市に住む18歳以上の女性
50名（先着順）

予約方法 ①電話
②申込フォーム

詳細は
こちら→



【申込・問合せ】市健康増進課健康増進係 電話：0296-32-7890