



RIZAP健康運動セミナー・ スタートアップ編のご案内

RIZAPのトレーナーと一緒に筋力トレーニングのメリットやRIZAPトレーニングの基礎知識が学べるスタートアップ編を開催します。

7月の導入編を受講していない方でも参加いただけます。RIZAPのノウハウを身につけて、健康な身体を手に入れましょう！



募集対象者 組合員およびその被扶養者

参加費用 無料 ※会場までの交通費は自己負担となります。

申込方法 各所属所の定める期日までに共済事務担当課へお申し込みください。
申込み多数の場合は、当組合で参加者を調整します。

日程等

開催日	募集人数	会場	時間
9月14日(水)	70名	茨城県市町村会館 水戸市笠原町978-26	13時30分から15時30分まで ※受付開始:13時から

※新型コロナウイルス感染症拡大により、受講会場、開催方法を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。

講師

RIZAP株式会社 竹田津 瑛信 氏



《資格》 RIZAPパーソナルトレーナー、日本トップトレーナー協会認定(JTTA)

《経歴》 RIZAP株式会社にパーソナルトレーナーとして入社。

数多くのゲストのボディメイクを担当。本社異動後、人事・教育開発を経て、セミナー講師を務める。

※講師は変わる可能性がありますので予めご了承ください。

スケジュール

13時30分 ～ 15時30分	講義	・筋力低下が起こすデメリット ・筋力トレーニングの応用知識
	運動	・RIZAP 式体力年齢測定 ・肩こり・腰痛改善ストレッチ ・自宅や職場でできる RIZAP 式トレーニング ・部位別筋力トレーニング(BIG3)
	講義	・習慣化のコツ
質疑応答・アンケート記入		

退職予定者講習会(早期退職者)のご案内

令和5年3月末に早期退職する予定の組合員の方を対象に、年金や医療保険などについての講習会を下記のとおり開催します。

◆ **募集対象者** 令和5年3月末 早期退職予定組合員

◆ **参加費用** 無料 ※開催場所までの交通費は自己負担となります。

◆ **申込方法** 各所属所の定める期日までに共済事務担当課へお申し込みください。

◆ **講習内容**

- ・年金制度について
- ・退職後の医療保険制度について
- ・退職後の福祉事業について
- ・退職手当について
- ・資産管理の基礎知識について

◆ **日程等**

開催日	募集人数	会場	時間
11月8日(火)	80名	茨城県市町村会館 水戸市笠原町978-26	13時30分から16時20分まで ※受付開始13時から

※新型コロナウイルス感染症拡大により、受講会場、開催方法を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。

お問い合わせ先 福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412