

RIZAP健康運動セミナー日程表（予定）

時 間	9月15日（金）：睡眠編
13:00 ～13:30	受 付
13:30 ～15:30	あ い さ つ（茨城県市町村職員共済組合）
	RIZAP株式会社 講師 竹 田 津 瑛 信 氏
	講義内容 ・生活習慣の振り返り ・睡眠とは (睡眠の役割、睡眠不足になると…、眠らないと太る理由) ・快眠メソッド食事編 (睡眠の質を高める栄養素、快眠につなげやすい食事のポイント) ・快眠メソッド運動編 (快眠のためのストレッチ、筋力トレーニング、呼吸法) ・快眠メソッド生活習慣編 (RIZAPトレーナーおすすめ！快眠のためのルーティン)
	質疑応答 ・ アンケート記入 ・ 解散