

令和7年度R I Z A P健康運動セミナー日程表

時 間	7月15日（火）：導入編
13:00 ～13:30	受 付
13:30 ～15:00	あ い さ つ（茨城県市町村職員共済組合）
	R I Z A P株式会社 講師 竹 田 津 瑛 信 氏
	講義（55分） ・生活習慣を振り返ろう ・心のメカニズム ・R I Z A Pメソッドの秘密（1） 食事編 脂肪燃焼のメカニズム、自宅でできる低糖質方法
	運動（30分） ・R I Z A Pメソッドの秘密（2） 運動編 有酸素運動と筋力トレーニングのメリット 脂肪燃焼効果を促進する運動方法（実践あり）
15:00 ～15:30	講義（5分） ・R I Z A Pメソッドの秘密（3） 習慣化編 正しい生活習慣を継続するための秘訣
	質疑応答 ・ アンケート記入 ・ 解 散

令和7年度R I Z A P健康運動セミナー日程表

時 間	7月18日（金）：筋力低下予防編
13:00 ～13:30	受 付
13:30 ～15:00	あ い さ つ（茨城県市町村職員共済組合）
	R I Z A P株式会社 講師 竹 田 津 瑛 信 氏
	講義（30分） ・からだチェック ・生活習慣を振り返り ・筋力低下予防メソッド（1）知識編 筋力低下によるロコモティブシンドローム、サルコペニアの影響
	運動（60分） ・筋力低下予防メソッド（2）実践編 筋力低下の予防に必要な筋肉、その役割について 筋肉それぞれの役割に応じた運動実践
15:00 ～15:30	質疑応答 ・ アンケート記入 ・ 解 散

令和7年度R I Z A P健康運動セミナー日程表

時 間	8月5日（火）：肩こり腰痛予防編
13:00 ～13:30	受 付
13:30 ～15:00	あ い さ つ（茨城県市町村職員共済組合）
	R I Z A P株式会社 講師 竹 田 津 瑛 信 氏
	講義（30分） ・からだチェック ・生活習慣振返り ・肩こり腰痛ゼロメソッド（1）知識編 組み合わせのコツ、運動によるメリット
15:00 ～15:30	運動（60分） ・肩こり腰痛ゼロメソッド（2）実践編 肩こり、腰痛の予防改善に必要な筋肉 予防につながるトレーニングの理解と実践でリフレッシュ
	質疑応答 ・ アンケート記入 ・ 解 散