

## 令和6年度R I Z A P健康運動セミナー日程表

時 間	9月13日（金）：ウォーキング編
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）
	R I Z A P株式会社 講師 竹田津 瑛 信 氏
	講義内容 ・自分のカラダを知ろう ・歩行能力UPメソッド (1) 知識編 (2) 実践編 (3) 食事編 ～回復力を高める～ ・継続の秘訣
	質疑応答 ・ アンケート記入 ・ 解 散