

自治体による市民向け開催は滋賀県初！

令和元年(2019年)8月27日  
総合政策部 地域創生推進課

結果にコミットでおなじみ、ライザップによる

**健康セミナーを開催します！（参加費無料）**

＜日時＞ 10/20（日）10時～

## ■趣旨・目的

滋賀県の平均寿命は男性が全国1位、女性4位ですが、誰もが健康で長生きするために湖南省ではさらなる「健康寿命延伸」に取り組んでいます。生涯を通じて輝ける健康なまちづくりを目指し、健康セミナーを開催します。

ライザップトレーナーの指導が受けられるスペシャルセミナーです。

生活習慣を振り返り、健康に重要な食事・運動の習慣化の秘訣など、RIZAP メソッドの秘密を学べる講義をメインに、簡単なストレッチ体験なども行います。明日から実践できる新感覚参加型セミナーに参加してあなたも「健幸」を手に入れませんか？

10月20日は一帯で、健康まつり・スポーツフェスティバルを開催しています。お誘いあわせのうえぜひお越しください。

## ■日時・場所

令和元年10月20日（日）10時～12時 湖南省総合体育館（小アリーナ）

■対象者：湖南省内在住の方（講義のあと、軽い運動を行いますので運動のできる服装と靴でお越しください。）

■定員：100名（要予約、申込み多数の場合は抽選を行います。）

■申し込み期間および方法：2019年9月2日（月曜日）～10月7日（月曜日）

市役所・各まちづくりセンター等に9月より備え付けの「健康セミナー申込書」または住所・氏名・電話番号がわかるようにしていただき（様式自由）、地域創生推進課まで直接・郵送・FAXまたはEメールで申し込みください。

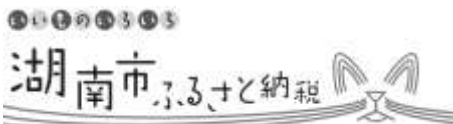
## ■問い合わせ

担当課名：地域創生推進課

担当者名：森井・宮島

（直通）0748-71-2316 17時15分以降は、0748-72-1290

（FAX）0748-72-2000



〒520-3288 滋賀県湖南省中央一丁目1番地

湖南省役所 秘書広報課

TEL 0748-71-2314 FAX 0748-72-1467

結果にコミットする。  
でおなじみ

# RIZAPパーソナルトレーナーが教える 健康セミナー参加者募集



湖南省 × 「RIZAP」



**限定100名**

申し込み多数の  
場合抽選を行います

日程

2019年 10月20日(日) 10時00分 12時00分

対象

[湖南省在住の方](#)

内容

[講義とトレーニング](#)

会場

湖南省総合体育館 湖南省夏見589

費用

**無料** (要予約 裏面により申し込んでください)

お問合せ

**電話** 0748-71-2316

湖南省役所 地域創生推進課 まで

**応募締切**

**10/7(月)**

## ライザップ健康セミナー 内容

### 講義

肥満がもたらす生活習慣病リスク  
脂肪燃焼効果を追求したメソッド  
トップトレーナーのマル秘テクニック  
適切な食事や運動の習慣化の秘訣  
脂肪燃焼効果の高いRIZAP式

### トレーニング

腰痛や肩こりを解消するエクササイズ  
デスクワークの合間にできるストレッチ  
自宅でできるトレーニング法 他

ご準備いただく物

- ・水分(運動を行いますので、熱中症対策、安全面考慮のため。)
- ・タオル(必要に応じてご準備下さい。)
- ・筆記用具
- ・運動しやすい服装と靴

**明日から実践  
できる新感覚  
参加型セミ  
ナーに参加し  
てあなたも  
「健幸」を手  
に入れませんか?**

# ライザップ健康セミナー申込書（湖南省役所地域創生推進課行）

1	(フリガナ)	住 所	湖南省	電 話 番 号	
	氏 名 ( 歳)				
2	(フリガナ)	住 所	湖南省	電 話 番 号	
	氏 名 ( 歳)				
3	(フリガナ)	住 所	湖南省	電 話 番 号	
	氏 名 ( 歳)				

- (注) 1.参加可否お知らせのため、自宅住所は正確にご記入ください。  
 2.この申込書はコピーしたもので結構です。  
 3.FAXにより申し込む場合は、必要事項を記入のうえ、このまま切り取らずお使いください。  
 4.小学生以下は保護者同伴でお願いします。

申し込み期間：2019年9月2日（月曜日）～10月7日（月曜日）

申込書は直接持参・郵送・FAX・メールで申し込んでください。

申込み多数の場合抽選を行います。参加証または抽選結果は10月10日頃送付します。

申し込み先：〒520-3288 湖南省中央一丁目1番地 湖南省役所地域創生推進課〔東庁舎〕

電話 71-2316 FAX 72-2000

E-mail kikaku@city.shiga-konan.lg.jp