



ライザップ  
RIZAP  
健康セミナー

RIZAPとコラボし健康セミナーも今年で3年目。ここでは『明日から実践できる』セミナーの内容の一部をご紹介いたします。

100歳まで  
歩ける体に



## 太りやすい度チェック (あてはまる数はいくつありますか)

- ①21時以降に何か食べる
- ②いつもお腹いっぱいになるまで食べる
- ③味の濃いものやインスタント食品をよく食べる
- ④お酒をほぼ毎日飲んでいる
- ⑤1日中座っている、動かない
- ⑥運動習慣がほとんどない
- ⑦休日は家でゴロゴロしている
- ⑧ストレスを感じることが多い
- ⑨平均の睡眠時間は6時間以下
- ⑩喫煙をしている



0~3個 優等生タイプ



4~6個 隠れ肥満タイプ



7個以上 無関心タイプ



## 明日から実践する！

セミナーでは、**講義と運動を組みあわせ、食事の知識と運動、健康習慣を定着させるための秘訣を伝授**していました。

「Y」



腕を上に広げてYの文字を作り、肩甲骨を寄せつつ前後に10回動かします。

「T」



腕を水平に上げ、Tの文字を作り、肩甲骨を寄せつつ腕を前後に10回動かします。

「W」



両肘を曲げWの文字を作ります。肩甲骨を寄せつつ肘を10回引き寄せます。

「L」



両腕を肩の高さまで上げ肘を90度に曲げLの文字を作り、肘は動かかず、手を後ろに10回動かします。

低糖質

1日の糖質量  
50~120g



高たんぱく質

1日のたんぱく質量  
体重×1.0~1.5g



楽しくわかりやすく時間があっという間に過ぎました。毎日の生活にできることから活用していきたいです。



講師の説明がわかりやすく、運動も取り入れやすいものばかりなので、明日から実践していきたいです。

## これからのセミナーラインナップ

もっと詳しく知りたい方はセミナーへの参加がおすすめです。各セミナーの詳細、申し込みについては二次元コードか健康づくり班へご連絡ください。各セミナーの定員は100名です。



ステップアップ編	テレワーク・デスクワーク編
月 日： 12月 6 日 (土) 時 間： 10:00~11:30 会 場： スポーツセンター 持ち物：上履き、タオル、飲み物、筆記用具	月 日： 12月 7 日 (日) 時 間： 10:00~11:30 会 場： スポーツセンター 持ち物：上履き、タオル、飲み物、筆記用具