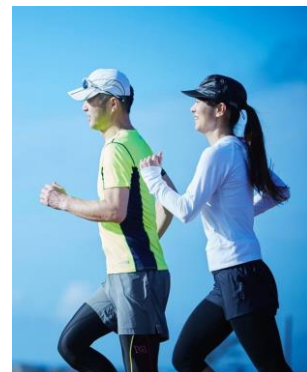


# RIZAPセミナー参加者募集！！

平素は忍野村スポーツ協会の諸行事にご協力いただき感謝申し上げます。

さて、忍野村スポーツ協会では「おしのスポーツフェスティバル」の開催に伴い、「RIZAP セミナー：筋力低下予防編」を行います。年齢問わず気軽に楽しめる内容となっておりますので、運動が苦手な方も大歓迎です！皆様の参加をお待ちしています！

1. 期 日 令和7年10月12日（日）
2. 開催場所 忍野村立忍野小学校体育館 ※裏面参照
3. 参加資格 本村在住または本村に勤務の方。
4. 開始時刻 14：00～（受付開始13：30）
5. 費 用 無料
6. 持 物 館内シューズ、タオル、飲み物（フタができるもの）
7. 受付開始 令和7年9月29日（月）8：30
8. 申込方法 下記の申込書を添えて**教育委員会まで直接お申し込みください。**  
電話での受付はいたしませんのでご了承ください。
9. 申込締切 令和7年10月8日（水）17：15  
※定員50名（上限になり次第締め切ります。）
10. 内 容 普段使えていない筋肉の機能を引き出し、ロコモや転倒の原因となる「筋力低下」を予防することに特化した実践型トレーニングセミナーです。
11. 時 間 講義30分＋運動60分 合計90分
12. 効 果 筋力低下による労災予防  
転倒やロコモティブシンドローム予防  
従業員の運動不足解消
13. 講義内容：からだチェック  
生活習慣を振り返ろう  
筋力低下予防メソッド（1）知識編（2）実践編
14. その他 ※参加者や人数に変更等が生じた場合は早急に教育委員会（TEL 84－2042）に連絡してください。  
※動きやすい服装でお越しください。（ジーンズ・ベルト等不可）



## ライザップセミナー参加申込書

令和7年 月 日

| 氏 名 | 住 所（または勤務地） | 電話番号 |
|-----|-------------|------|
|     | 内野・忍草       |      |

※申込用紙に漏れがある場合は受付しませんので、全て記入のうえ提出してください。

時 分受

※連絡責任者に○をつけてください。

No.

## 会場案内



詳細図

