

特別
企画

健康管理セミナー参加者募集

今年度の健康管理セミナーの一環として、教職員みなさんにもっと元気に活躍していただくため、特別に企画したセミナーです！

結果にコミットする。



RIZAPトレーナーによる 食事・運動マル秘テクニック ～肥満がもたらす生活習慣リスク～

「肥満は生活習慣病の元」とよく言われますが、実際に、肥満によって、さまざまな病気が引き起こされます。例えば、糖尿病や高脂血症（高コレステロール血症）、高血圧、痛風・高尿酸血症など、このような「生活習慣病」と呼ばれる病気の多くが肥満と関係しています。

そこで、今年度の健康セミナーでは、肥満がもたらす生活習慣病リスク回避をテーマに、RIZAPトレーナーによる最も効果的な食事（低糖質、高たんぱく）、運動方法をレクチャーし、習慣化することを目指します。

セミナーを受講したその日から！すぐに実践できる内容です。ぜひご参加ください！！

日時 令和元年8月 2日（金） 14:00～17:00（受付13:30～）

場所 北九州市立子どもの館（八幡西区黒崎三丁目15-3 コムシティ7階）

参加資格 一般財団法人北九州市教職員互助会 会員本人

お楽しみに♪

参加費用 無料 **参加特典** RIZAP FOOD（低糖質でも満足感のある濃厚リゾット）

服 務 職免



講師紹介(予定)

セミナー内容《講義 + 実技 120分》

講義 生活習慣を振り返る〇×
生活習慣病について
心のメカニズム

実技 太るメカニズム
～体脂肪燃焼の仕組み～
低糖質クイズ
～実践編・運動編・習慣編～

たき 龍 せいご 清吾

RIZAPパーソナルトレーナー
日本トップトレーナー協会認定 (JTTA)



出身：大阪府堺市

経歴：約11年間フィットネスクラブで
インストラクターを勤める
過去40kg以上の減量を経験

RIZAP株式会社に入社後、
パーソナルトレーナーとして100名以上
のゲストのボディメイクを担当



募集人数 100人
(募集人数を超えた場合は抽選)

抽選について

抽選は参加申込書1枚を1グループとし、グループ単位で行います。
単独での抽選を希望する場合は、別々に申込書を提出してください。
お一人での参加可。

申込方法 参加申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。

郵送の場合 〒802-0075 北九州市小倉北区昭和町16-1 北九州市教職員互助会 宛
庁内メールの場合 2小倉北区 北九州市教職員互助会
FAXの場合 フリーダイヤル0120-888-151 このまま送信してください。

申込締切 令和元年5月31日(金)

問い合わせお申込先 一般財団法人北九州市教職員互助会 TEL：093-941-5897

特別企画 健康管理セミナー参加申込書

【代表者所属】

【代表者職員番号・氏名】

【当日緊急連絡先(携帯電話番号)】

【参加者】 ※参加希望される全て(代表者含む)の方を記入してください。

所属名	職員番号	フリガナ 氏名	生年月日
代表者に同じ	代表者に同じ	代表者に同じ	

【参加人数】 _____ 人