

## 令和7年度 参加者募集！！



大玉村×RIZAP

タ マ ザ ッ プ  
**TAMAZAP**

～内から燃やせ！今なら間に合う！！～



結果にコミット！！

**今回が最後のチャンス！**

**先着40名限定 8月29日(金)〆切**

※本事業は、今年度で終了予定です。

### 参加対象者

20歳～74歳の村内に居住または勤務している方

※参加条件がございますので、詳しくは裏面をご確認ください。

### 申込方法

①WEB専用フォーム

②電話：0243-24-8114

《 電話受付時間 》

平日 8:30～17:15

(申込み2次元コード)



## 月曜開催！TAMAZAPから始める、1週間！！

2か月間（全5回コース）で食事や運動など、目標達成のためのRIZAPメソッドを習得できる！！

【日時及び内容（予定）】会場：大玉村保健センター

※全5回コース（②、④については、自宅等でスマホやパソコンを利用したZoomでの参加も可能です。）

① 10/6（月）18時30分～20時30分 — セミナー（講義：90分、運動：30分）

② 10/20（月）19時～19時30分 — フォローアップセミナー（質疑応答：30分）

③ 10/27（月）19時～20時30分 — セミナー（講義：60分、運動：30分）

④ 11/10（月）19時～19時30分 — フォローアップセミナー（質疑応答：30分）

⑤ 11/17（月）19時～20時30分 — セミナー（講義：60分、運動：30分）

### 【セミナーまでのSTEP】

参加決定された方へ、後日、参加に必要な書類（参加確認書、開始前質問票）を送付いたします。返信用封筒を同封いたしますので、担当係までご返信ください。

※安全にご参加いただくために、開始前質問票にて医師診察が必要な疾患に該当された方は、医師からのご意見を専用用紙にご記入いただく必要があります。医師診察が必要な詳しい疾患名については、大玉村のホームページをご確認ください。なお、医療機関によっては、書類作成料が有料となる場合があります。書類作成料は自己負担となります。

※昨年度のコースに参加いただいた方も申込み可能ですが、参加人数を超えた場合はお断りさせていただくことがありますので、予めご了承ください。

※裏面へ続く

# 2ヶ月間の充実内容で、きっとあなたは変われます

運動、食事、メンタルサポートを柱とする「RIZAPメソッド」で生活習慣改善を徹底サポート  
セミナー&フォローアップ&RIZAPオリジナルアプリで効果的なボディメイク

## セミナー



### 目標設定と習慣化の秘訣

RIZAPの目標設定にはポイントがあります。健康的な食事や運動を習慣化するための秘訣もお伝えします。

### 食事指導

健康的に食べて痩せる食事方法を、実践レベルまで落とし込んで伝授します。

### 運動指導

安全性に配慮し、自宅や職場でできる簡単な効果的な運動をレクチャーします。

## フォローアップ



### フォローアップセミナー

生活習慣を変える中で出てくる様々な疑問やお悩みにRIZAPトレーナーが直接その場で回答する30分のセミナー。モチベーションUPに効果的。

### トレーニング動画配信

セミナーで実践したトレーニングの動画をご案内します。正しいフォームで行うことで、怪めなく効果的に実践できます。

## RIZAPアプリ



RIZAPオリジナルのアプリを提供します。

続けて使うことで、健康的な食習慣を定着できます。食事記録は簡単で、設定した目標値に合わせて1日の摂取量が表示される画面設計。写真で食事を記録することも可能。体重や体脂肪率の日々のデータを記録することで、あなた自身の体とじっくり向き合い、管理することができます。

## POINT



RIZAPトレーナーによる、楽しく学べる参加型のセミナーが計5回！  
目標達成のための食事管理と運動指導、モチベーション管理の90分セミナーが3回と、  
食事や運動に関する疑問や質問に答える30分のフォローアップセミナーが2回です。  
さらに、正しいトレーニング方法が分かるフォローアップ動画を見ながら実践し、  
RIZAPオリジナルアプリを活用して、食べながら健康的に痩せる食事方法により  
2ヶ月で生活習慣の改善に導き、健康的に減量できます。

## 準備物

- ・スマートフォン（必須）
- ・体組成計（必須）
- ・血圧計（推奨）
- ・パソコン（推奨）

⇒セミナー2回目、4回目の参加をZoomで参加予定の方は、パソコンの準備を推奨しております。

※セミナー参加の際は、動きやすい服装でお越しください。また、筆記用具、タオル、飲み物をご持参ください。

※参加が決定された方へは、別途、詳しい内容を通知にてお知らせいたします。

## 参加条件

- ①妊娠中の方、以下\*の既往歴のある方はご参加いただけません（\*心不全、大動脈狭窄症、拡張型心筋症、大動脈瘤、大動脈解離、マルファン症候群、心筋炎、QT延長症候群、心内膜炎、心外膜炎、ペースメーカー、植込み型除細動器、重篤な不整脈、不安定狭心症）
- ②糖尿病で空腹時血糖値200mg/dl以上・HbA1c10%以上・随時血糖値300mg/dl以上の方、これまでに腎不全、人工透析、肝硬変、急性肝炎、急性膵炎、慢性呼吸器不全と診断された方はご参加いただけません。
- ③上記以外の疾患で、通院・治療中の方は、事前に医師の診察が必要な場合があります。※治療状況等によっては、参加の可否を検討させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

## Q&A

Q：参加後は何をしたらいいの？

A：全5回のセミナーへの参加と、RIZAPオリジナルアプリを活用して、正しい食事の知識習得と、健康的な生活習慣の実践と自己管理に取り組んでいただきます。具体的な方法や気を付けるポイントはセミナー時にご説明します。

Q：費用はかかるの？

A：約20,000円のコースが無料で参加できます。

メタボ対策や生活習慣病予防を目的とした、福島県事業助成を活用しています。

●RIZAP店舗への無理な勧誘はございません

## 【お申込み・お問い合わせ先】

大玉村役場 保健課 保健係

Tel 0243-24-8114

平日 8:30~17:15

健康ポイント該当事業

