

腰痛・肩こりなど。病気じゃないけど…

ちょっとした体の不調 気になりますか？



長く健康でいるために、体力向上トレーニングや食事法、アクティブライフに向けた目標設定方法が学べるセミナー。

※本セミナーは、仙台市と全国健康保険協会（協会けんぽ）宮城支部の共催事業です

ミドルアクティブシニア編



RIZAP 健康セミナー

開催日時

2025年9月23日(祝) 13:30~15:00
【受付時間】13:00~

会場

泉総合運動場

仙台市泉区野村新桂島前60番地
駐車場あり

定員50名



申込方法

電話

泉区 家庭健康課 健康増進係

022-372-3111(内線 6787)

「9/23 健康セミナーの申込みの件」とお伝えください。

申込専用



申込締切

9/5(金)

WEB

右記二次元コードより24時間申込OK

ご準備いただくもの

- 筆記用具・メモ帳
- 上履き(スリッパ・サンダルはNG)
- 水分
- 当日は動きやすい服装でお越しください

ここに注目

こんな情報が得られます

- 生活習慣の振り返りができる
- 健康的な食事の知識が身につく
- 日常生活で気軽にできる運動が分かる
- 目標設定の効果的な方法が分かる
- 健康習慣を定着させるための秘訣を伝授