



# 各務原市 × RIZAP



～人生100年時代のカラダづくり～

## RIZAPによる シニアの ボディメイクプログラム

### 参加者募集

## 2024年9月4日よりプログラムスタート！

3か月間の集団プログラムで健康的な体を手に入れてみませんか？  
「あなたにもきっとできる！」

参加対象者

市内在住の65歳以上の方で、運動習慣のない方

※運動習慣とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していること

※教室開始時点の年齢

参加費  
無料

申込期間

7月31日（水）まで

会場数・定員

市内2会場、各25人（申込が定員を超えた場合、抽選となります）

参加費

無料

開催日

9/4, 11, 18, 25, 10/9, 23, 11/6, 20（全8回）※いずれも水曜日  
詳細スケジュールおよび申込方法は裏面を参照ください

皆さまが健康なお体でこれからの人生をますます楽しんでいただけるよう集団&個別対応で3か月間あなたをサポートします！

運動指導

RIZAP独自のメソッドで安全・安心  
効果的で継続できる運動メニュー



グループレッスン

一緒だから続けられる居場所を  
仲間と共有することで継続にも効果あり



個別の食事指導

プログラム期間中は専用アプリ  
を用いて食事面でのサポート



# シニアのボディメイクプログラム 日時・会場

開催日(全8回)	時間	会場	定員(抽選)
①9月4日 ②9月11日 ③9月18日 ④9月25日 ⑤10月9日	午前10時～11時30分 ※9月4日のみ、正午まで	中央ライフデザインセンター (各務原市蘇原中央町2-1) ※11月6日のみ、蘇原コミュニティセンター (各務原市蘇原野口町1-1-3)	25人
⑥10月23日 ⑦11月6日 ⑧11月20日	午後2時～3時30分 ※9月4日のみ、午後4時まで	総合福祉会館 (各務原市那加桜町2-163) ※9月18日・10月9日のみ、 産業文化センター (各務原市那加桜町2-186)	25人
※いずれも水曜日			

(注1) 原則、全日程参加可能な方が対象となります。

(注2) 安全に参加していただくために、事前に健康状態の確認を行います。

健康上の理由により、参加をお断りさせていただく場合がございます。

(注3) 気象状況により、日程を変更する場合があります。ご了承ください。

(注4) 本プログラムでは、専用アプリを使用した食事指導を行うため、スマートフォンをお持ちの方を原則対象としています。

## 申込・問い合わせ

申込 ▶ 専用申込フォーム（右記二次元コード）又は

下記申込用紙を直接、市役所本庁舎 2階の高齢福祉課へ提出

※申込用紙は高齢福祉課窓口および市ウェブサイトからもダウンロード可能です。

詳細 ▶ 各務原市役所高齢福祉課 健康長寿係 ☎058-383-7258（直通）

専用申込フォーム



## 申込用紙

Q. あなたの現在の運動習慣についてお尋ねします

1回30分以上の運動を週2回以上実施し、その運動を1年以上継続していますか？

A. はい ⇒ 本教室は運動習慣のない方を対象としたメニューになっていますので、  
運動習慣がある方は対象外となります

いいえ ⇒ 下記へ必要事項をご記入ください

フリガナ	
氏名	
住所 (マンション・部屋番号まで記入)	〒 - 各務原市
生年月日	大・昭 年 月 日
電話番号 (連絡がつかやすいもの)	
希望会場 (どちらかにレ点を記入)	<input type="checkbox"/> 中央ライフデザインセンター (午前開催) <input type="checkbox"/> 総合福祉会館 (午後開催)
あなたの現在の運動に対する意識について、最も当てはまる選択肢を選んでください	<input type="checkbox"/> 1か月以内に運動を始めようと思っている <input type="checkbox"/> 6か月以内に運動を始めようと思っている <input type="checkbox"/> 6か月以内に運動を始めようと思っていない