

令和3年度 若年者健康セミナー日程表

令和3年9月26日(日)

時 間	内 容	講 師 等
13:30～	受付	共済組合
14:00～	事務局あいさつ	
14:05～	講義 「あなたの体力レベルは？」 「運動習慣をつけるメリット」 「筋肉を効率よくつけるための食事法」	RIZAP 株式会社
	トレーニング実践 「腰痛や肩こりを解消するストレッチ」 「脂肪燃焼効果の高いトレーニング」	
15:35	閉会	

＊ ＊新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催の延期・内容を変更する場合があります。＊ ＊