



筋力に自信 ありますか？

片足立ちで靴下を履く時にふらつく、
何も無いところでつまづく…そんな方は要チェック！

RIZAPオンラインセミナー

運動セッション

住友商事健康保険組合主催

筋力低下予防編

参加費
無料

2025年9月6日（土）10:00～11:30

ZOOM 開催

オンラインでも運動効果を実感できる！

普段使えていない筋肉の機能を引き出し、ロコモティブ
シンドロームや転倒の原因となる筋力低下を予防する
ことに特化した実践型トレーニングセミナー。



※1 2024年9月21日に開催したRIZAPセミナー ウォーキング編の参加者アンケート設問
「セミナーに参加して良かったですか？」の問いに「はい」と回答した人の割合N=37



50代

運動習慣を身につけて健康に過ごしたい気持ち
が高まりました。



30代

足の筋力の重要性が分かりました。
駅の階段を使う頻度を増やしたいと思った。



60代

筋力の衰えを実感し、これはいかんと思いま
した。階段を使ったり、肩回しなどのトレーニ
ングを取り入れます。

アンケート回答で被保険者に \ 健康マイレージ500Pプレゼント/

セミナー
参加方法

スマートフォンから参加

QRコードを読み取って！



パソコンから参加

ブラウザにURLを入力・クリック！



■ URL <https://zoom.us/j/96465492753>

■ ミーティングID: 964 6549 2753

こんな情報が得られます

- ご自身の筋力低下度合いを確認できる
- 筋力低下がもたらすリスクが分かる
- 筋力低下の予防法が分かる
- アクティブに動ける体を手に入れるための
トレーニング法が分かり実践できる

ご準備いただくもの

- PC またはスマートフォン
- 筆記用具、メモ用紙
- マットorバスタオルなど
床に敷けるもの
- 水分
- 椅子



動きやすい
服装で