

小樽市医師会主催

第6回小樽市民病気予防セミナー

今回はテレビCMでも皆さんよくご存じのパーソナル・トレーニングジム RIZAP（ライザップ）のトップトレーナーを講師にお迎えして、講演会を開催いたします。肥満解消、肩こり解消のほかに基礎代謝UPなどの効果が期待できるトレーナーのマル秘テクニックのお話もあります。年齢を問わずぜひご参加ください。

先着 100 名様です。直接会場にお越しください。

日 時 令和5年10月14日(土)14:00~15:40
(13:30 開場)

会 場 小樽経済センター 7Fホール

(小樽市稲穂 2-2 2-1 TEL22 - 1177)

※公共交通機関をご利用ください。

演 題 ライザップ健康セミナー
適切な食事や運動の習慣化の秘訣ほか

講 師 株式会社 RIZAP(ライザップ)
パーソナルトレーナー 竹田津 瑛信 氏

※ 参加費無料・申込不要です。参加人数 先着 100 名様
軽い運動がありますので、動きやすい服装でお越しください。



お問合せ先
小樽市医師会 TEL 0134-22-4111
小樽市富岡 1-5-15

