



# 健診値改善セミナー 生活習慣改善メソッド

## DAY1 【食事編・運動編・習慣化編】

参加型  
要申込

生活習慣や健康状態を振り返り、明日から実践できる具体的な改善方法を学ぼう!

**開催日時①** 令和4年10月29日(土) am10:00～am11:30  
【加賀地区会場】小松市粟津温泉 おびし荘

**開催日時②** 令和4年11月5日(土) am10:00～am11:30  
【金沢地区会場】消費生活支援センター 研修室  
金沢市幸町12-1 幸町庁舎2階

【能登地区会場】石川県立生涯学習センター 能登分室  
輪島市三井町洲衛10-11-1 能登空港ターミナルビル4階

※11月10日～12月9日(予定)まで DAY1のアーカイブ配信をします。URLは後日、共済組合ホームページ「共済いしかわ」でお知らせします。  
※今後の状況により中止または変更となる場合があります。

**募集人数** 各会場**30名** ※DAY1(参加型)のみ参加申込が必要です。

**申込方法** 共済組合ホームページ「共済いしかわ」から  
申込用紙をダウンロードして FAX または 郵送にてお申し込みください。

**申込締切** 令和4年10月7日(金)必着

**【参加準備物】** ※床に手をつく場合もございます。マットや厚手のタオルなどあればお勧めします。  
・筆記用具、メモ用紙 ・スポーツタオル ・動きやすい服装 ・水分(運動実技があるので必ずご準備ください)

セミナー講師  
ワカヤマ ヒロユキ  
**若山 博行氏**

RIZAP パーソナルトレーナー・  
メディカルトレーナー  
日本トップトレーナー協会認定  
(JTTA)

出身:岐阜県岐阜市  
経歴  
パーソナルトレーナーとして  
250名以上のゲストのボディ  
メイクを担当し、カウンセラー  
として300名以上のカウンセリング  
を担当。RIZAP岐阜店の店舗責  
任者を経てセミナー講師として  
活動。



セミナー講師  
コンドウ  
**近藤 ちひろ氏**

RIZAP パーソナルトレーナー  
日本トップトレーナー協会認定  
(JTTA)

出身:兵庫県神戸市  
競技歴:キックボクシング  
経歴  
RIZAP(株)に入社後、パーソナル  
トレーナーとして1,000名以上の  
ボディメイクを担当。  
RIZAP堺東店の店舗責任者を  
経てRIZAPトレーナーを育成する  
研修担当に就任し、200名以上の  
トレーナーを育成。

YouTube  
RIZAPドキュメンタリー  
「the Polestar」～Trust～  
(近藤 ちひろ)



DAY1・DAY2両方に参加\*して  
アンケートにご回答いただくと  
もれなく景品をプレゼント!

\*アーカイブ配信を含みます。

## DAY2 【実践・振り返り編】

オンライン型  
申込不要

参加  
無料

DAY1で受講した内容を実際に行動に移し、その効果を振り返ろう!

**開催日時** 令和4年11月26日(土) am10:00～am11:30

**zoom** ● <https://zoom.us/j/91406030632>



※12月5日～1月4日(予定)まで DAY2のアーカイブ配信をします。URLは後日、共済組合ホームページ「共済いしかわ」でお知らせします。

参加には、事前に**Zoomアプリのダウンロード**が必要です。

Zoomアプリについては、こちらをご確認ください。 <https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>

パソコンの場合

登録方法

スマートフォンの場合

- ZoomのWebサイト (<https://zoom.us/>)へアクセスいただき、ページ下部にある【ダウンロード】をクリックください。  
※受講時に使用するパソコンで実施してください。
- 表示されたページの「ミーティング用Zoomクライアント」の【ダウンロード】をクリックするとダウンロードが始まります。
- ダウンロード完了後、下記の画面が表示されると完了です。



**[iPhone]**

- 「App Store」を開き、検索欄に「zoom」と入力し検索します。候補が複数表示されますが、「ZOOM Cloud Meetings」が該当のアプリです。
- 「入手」をタップします。個人のIDとパスワードでサインインにて取得ください。

**[Android]**

- Google Playを開き、検索欄に「zoom」と入力します。「ZOOM Cloud Meetings」が該当のアプリです。
- 「インストール」をタップします。



Zoomに関しての  
お問い合わせ

- Zoom使用時に発生する本誌記載以外の対応・トラブルについては、当組合は責任を負いかねます。
- 「Zoomヘルプセンター」にて該当項目をご覧いただくか、下記よりお問い合わせをお願いいたします。  
◇Zoomヘルプセンター: <https://support.zoom.us/hc/ja>  
◇お問い合わせ: <https://zoom.us/jp-jp/contact/html> ※アクセス後「メールでのお問い合わせ」をご選択ください。