

小樽市医師会主催

## 第7回小樽市民病気予防セミナー

テレビCMでも皆さんよくご存じのRIZAP（ライザップ）のトップトレーナーを講師にお迎えして、肩こり解消と腰痛解消について学びます。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6年8月31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** RIZAPトレーナーと学ぶ  
「肩こり腰痛予防」

**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。  
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。

医師会ホームページ



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

