

第8回小樽市民病気予防セミナー

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、睡眠について学びます。年齢を問わずぜひご参加ください。先着100名です。直接会場にお越しください。

日時 令和7年8月30日(土)14:00～15:40
(13:30 開場)

会場 小樽市勤労女性センター 大ホール
小樽市築港 11-1 ウイングベイ小樽
1 番街 4 階フロア 中央海側
ウングベイ小樽の築港駅に近い側です。
同じフロアには小樽市保健所があります。

演題 RIZAP トレーナーに学ぶ
「快眠」

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。筆記用具をご持参ください。
軽い運動もありますので、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 0134-22-4112
小樽市築港 11-1
ウイングベイ小樽 1 番街 4 階