

健康づくりは 未来への一歩

参加者募集！

RIZAPオンラインセミナー 導入編

RIZAPメソッドの基礎である食事の知識と運動、
健康習慣を定着するための秘訣を伝授

座学60分 運動30分

2022年12月3日 10:00～11:30 ZOOM開催



良い気分転換になった！
良い運動になった！
楽しくトレーニング出来た！
あつという間の90分だった！

オンラインだったので
家族と一緒に参加できました

食事も運動も、すぐに実践できそう
なので、明日から実践したい



オンラインでも効果抜群

※セミナー開催後アンケート集計 2020年10月～2021年7月 N=10,613

こんな情報が得られます

- 生活習慣の振り返りができる
- 健康的な食事の知識が身に付く
- 日常生活で気軽にできる運動が分かる
- 目標設定の効果的な方法が分かる
- 健康習慣を定着させるための秘訣を伝授

ご準備いただくもの

- PC またはスマートフォン
(スマホはアプリの事前インストール必須)
- 筆記用具、メモ用紙
- 水分

動きやすい服装で



開催日時
2022年12月3日(土)10:00～11:30

申込締切
2022年11月16日(水)

開催場所
ZOOM開催

お申込・お問合せ
山梨県市町村職員共済組合 保健課保健担当 055-232-7311