

健康だから 頑張れる

RIZAPセミナー
ヘルスマネジメント編

参加者募集

仕事のやる気や生産性を高めるために、
RIZAPが実践している食事や運動に関する
健康管理法が学べるセミナー

2023年6月20日 14:00～15:45



 20代女性

もっと自分の体や健康について
きちんと考えようと思いました。

 30代女性

やる気を呼び起こさせて
くれるのでありがたい

 20代男性

非常にためになり、
明日からすぐ実践していきます。

こんな情報が得られます

- 自己コントロールや仕事管理のやり方が分かる
- 将来のためのRIZAPのボディメイクメソッドを学べる
- 理想の自分に近づくための目標設定の方法が分かる

ご準備いただくもの

- スマートフォン
- 筆記用具
- メモ用紙
- 水分

動きやすい服装で



開催日時

2023年6月20日(火)14:00～15:45

開催場所

アイリス愛知 2階「コスモス」

申込締切

2023年5月19日(金)

お申込・お問合せ

●愛知県市町村職員共済組合 医療保健課 052-951-4548