

健康づくりは 未来への 一歩

参加者募集

21時以降に食べていませんか？
週2で運動していますか？

若年者向け健康セミナー

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 + 運動体験

令和4年6月16日、6月29日 14:00～16:00

参加者
満足度

98%※



女性



女性



男性

良い気分転換になり
良いセミナーでした！
楽しくト受講が出来た！
あつという間だった！

食事・運動・普段でもできる
内容を学べてよかった！

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！



参加型形式で楽しめる

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

- ・ スマートフォン
- ・ 筆記用具
- ・ 動きやすい格好（スーツ可）
- ・ 水分

動きやすい服装で



開催日時

令和4年6月16日(木)、令和4年6月29日(水)
14:00～16:00

開催場所

アイリス愛知 2Fコスモス

申込

5月16日(月)までに共済事務担当者を通じて、共済組合に
報告してください。

※申込時の個人情報 を RIZAP株式会社 に提供することはありません

お問合せ

愛知県市町村職員共済組合 保健係 052-951-4548