

健康セミナー 参加者募集！

対面でも、オンラインでも！ 楽しく効果を実感できる！

ウォーキング編の対面参加 募集締切 7/17(木)



RIZAPの運動＆睡眠メソッド

【Day1 対面&オンライン開催】

ウォーキング編

8/2 (土) 13:30~15:00
対面+zoom

■対面開催場所 福井県自治会館
多目的ホール

ただ、歩くのではもったいない！

歩行能力を上げれば
カラダが変わる！



こんな情報が得られます

- カラダ診断で現在の歩行能力を確認できる
- 怪我のない安全な歩行に必要な知識が得られる
- 脂肪燃焼に効果的な歩行法が分かる
- 推進力を高め、効率的に歩く方法が分かる
- 歩行と一緒に実践すると効果的な食事が分かる

【Day2 オンライン開催】

睡眠編

8/23 (土) 10:00~11:30
zoom



一日の始まりが
自然と笑顔に

こんな情報が得られます

- 自分の睡眠の現状がわかる
- 快眠のための食事、運動、生活習慣がわかる
- 睡眠とダイエットの関係が学べる
- 集中力・判断力・記憶力に好影響
- メンタル不調を予防・改善ができる

ご準備いただくもの

- 筆記用具、メモ用紙
- 水分
(オンラインの場合は下記もご準備ください)
- 椅子
- PC またはスマートフォン
(スマホはzoomアプリの事前インストール必須)

運動実践あり
動きやすい
服装で！

参加URLはこちら

<https://zoom.us/j/96922573901>
ミーティングID : 969 2257 3901

Day1 及び Day2 とも上記のURLからご参加いただけます。一方のみのご参加でも構いません。

参加 URL <https://zoom.us/j/96922573901>

お問い合わせ 福井県市町村職員共済組合 健康管理課 0776-52-7301

参加対象者 組合員およびご家族の皆様

