

# 保険委員会 主催

## RIZAPセミナー 導入編

### 参加者募集

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

2023年10月17日 13:30～15:30



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！

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

※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

- スマートフォン  
(アンケート回答時に使用いたします)
- 筆記用具、メモ用紙

動きやすい服装で



開催日時  
2023年10月17日(火)13:30～15:30

申込締切  
2023年9月29日(金) 17:00

開催場所  
名古屋栄ビル 12階 特別会議室

お問合せ  
ナオリ保険委員会 事務局 黒柳  
TEL 052-618-5517