

第14回 健康管理委員会

「結果にコミットする[®]RIZAP講座」 開催のお知らせ

RIZAPのE-learningで あなたも結果にコミット[®]!



全10本の動画で
RIZAPメソッドを
習得!



実施期間 令和4年12月1日(木)～12月31日(土)

PC・スマホ・タブレットなどの端末と、オンライン環境があればOK。
講義とトレーニングの動画構成なので、学べる&運動実践のWアプローチ!
1動画あたり約10分で、隙間時間や移動時にサクッと手軽に見られます。

今年度は、RIZAPのトレーナーによる、オンライン動画講習(10分×10講座)を行います。
新型コロナウイルス感染防止対策として、オンラインによる開催としますのでコロナ禍において乱れがちな生活習慣の見直しの参考になればと思います。

実施期間中は、お好きな時間に視聴することができますので、実施要領をご確認のうえご参加ください。

実施要領

- 対象：被保険者(本人)
募集人数：150名(申込多数の場合は抽選とし、結果はメールでお伝えします)
参加費：無料
実施方法：10分×10講座の動画をPCまたはスマホ等でお好きな場所や時間に受講できます。
実施期間：令和4年12月1日(木)～12月31日(土)(期間中は繰り返し動画視聴が可能)
利用条件：インターネット環境とメール送受信が可能なPCまたはスマホ等が必要となります。
(ただし、通信料は受講者のご負担となりますのでご了承ください)
申込方法：当組合ホームページNews&Topics欄にExcel版の申込書がありますので、必要事項を入力し、メールに添付して送信してください。メール送信先 mousikomi@gangukenpo.or.jp
申込期限：令和4年10月25日(火)
お問合せ先：玩具人形健康保険組合 保健事業課 TEL 03-3862-6851

当組合ホームページ
はこちら→

