

お知らせ



オンライン健康セミナー

当健保では、加入者の皆様に気軽に健康セミナーに参加していただけるよう、オンライン健康セミナーをご用意致しました。2020年10月～12月に毎月1回実施致します。

ぜひ、ご家族皆様でご参加ください。日程等の詳細は以下をご覧ください。

参加方法

各開催日時に、以下の参加 URL または QR コードにアクセスしてご参加ください。

(申し込み不要)

↓ 参加 URL

<https://writening.net/page?BFxZsy>



※動画共有サイト“Vimeo”を使ったオンラインセミナーです。URL にアクセスすれば参加することができます。
アプリ等のダウンロードは不要です。(PC でもスマホでも参加できます)
セミナー中は、チャット機能で講師に質問をすることができます。

対象者

栗田健康保険組合の加入者全て

～被保険者も被扶養者（ご家族）も参加可能です。
ぜひ、ご家族皆様でご参加ください～

講師

RIZAP 株式会社 パーソナルトレーナー



第1回目

■開催日：2020年10月10日（土）

■時間：10：00～11：00

■内容：食事セッション ～夢と健康をプロデュース～

RIZAPメソッドを完全公開。明日から実践できる「低糖質食事法」などをご紹介します。

〈講義内容〉

- ・食生活を振り返ろう（現状把握）
- ・夢と健康をプロデュース（目標設定）
- ・低糖質食事法の基礎知識
- ・明日の献立を作成してみよう（実践）
- ・「続けるポイントは〇〇〇」（習慣化）



第2回目

■開催日：2020年11月7日（土）

■時間：10：00～11：00

■内容：運動セッション ～スタートアップコース～

RIZAPトレーナーが教える正しい体づくりメソッド！筋力トレーニングの基本編です。

〈講義内容〉

- ・あなたの体力レベルは？
- ・筋力低下が引き起こすデメリットと、筋力トレーニングのメリット
- ・結果を出すためのRIZAP式トレーニング実践
- ・筋肉を効率良く付けるための食事法



第3回目

■開催日：2020年12月5日（土）

■時間：10：00～11：00

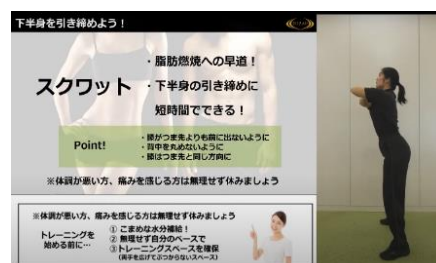
■内容：運動セッション ～ステップアップコース～

RIZAPトレーナーが教える体づくりメソッド！筋力トレーニングの応用編です。

運動（トレーニング）が一生涯モノに。

〈講義内容〉

- ・あなたの体力レベルの再確認
- ・筋力トレーニングの応用知識（今後のトレーニングの進め方など）
- ・結果を出すためのRIZAP式トレーニング実践
- ・筋肉を効率良く付けるための食事法



注意事項

- ・参加者は、自らの費用と責任において以下を用意してください。
 - ① オンラインセミナーに必要な通信端末及び通信機器等の通信環境
 - ② オンラインセミナーに適した空間の確保
- ・参加者は、自己責任のもとで自己の安全管理及び体調管理をおこなってください。

～お問合せ先～

栗田健康保険組合 オンラインセミナー係

(TEL : 03-6743-6790/メール : takamizawa@kuritakenpo.or.jp)