

# 自分がもっと好きになる。人生が輝く。



## RIZAPオンラインセミナー メンタルヘルス編

### 参加者募集

自己肯定感を高めストレスに対応できるようになるセミナー。心と体のつながりを学び、思考をポジティブに変えるテクニックを身に着けることで、仕事面での生産性UPにつながります。運動パートもありますので、リフレッシュ効果も得られます。

公立学校共済組合鹿児島支部 × RIZAP 特別コラボ！  
2024年2月3日(土) 13:30～15:00 ZOOM開催



30代女性

リフレッシュできた。カメラオンにする勇気はなかったが、チャット機能で楽しく参加できた。



50代男性

モチベーションが上がった。



40代女性

体がほぐれる良い時間だった。



オンラインでも効果抜群

※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

- ・セルフコントロールのやり方が分かる。
- ・自分の強みを確認できる。
- ・人間関係を楽にするコツが分かる。
- ・コミュニケーション力が上がる。
- ・集中力、判断力、仕事の生産性に好影響！

### ご準備いただくもの

- ・ PC またはスマートフォン (スマホはアプリの事前インストール必須)
- ・ 筆記用具、メモ用紙
- ・ 水分
- ・ 椅子

動きやすい服装で



開催日時  
2024年2月3日(土)13:30～15:00

申込締切 2023年12月20日(水)

「令和5年度 冬季健康管理講座申込書」

を期限までに提出

開催場所  
無料配信アプリ『Zoom』

お申込・お問合せ  
公立学校共済組合鹿児島支部福利係 担当：井村  
TEL:099-286-5205 FAX:099-286-5663