



RIZAP

秘メソッド伝授！

zoom

LIVEセミナー

運動を始めたい方！
継続したい方！
ぜひ御参加ください！

参加
無料



こころとからだのリフレッシュセミナー

■開催日時

令和4年12月10日（土）13:00～15:00

RIZAPセミナー～フォローアップ編～

※ セミナーの内容は裏面を参照してください。

※ 導入編を未受講の方も受講できます！

お持ちのデバイスで受講！



■受講方法

個人のインターネット環境で受講してください。

マルチデバイス対応(PC,スマホ,タブレット) Zoomアプリ対応
オンラインで当日どこからでも受講できます。



■申込期限 令和4年11月30日（水）

■申込方法

広島県電子申請システムでお申込みください。



■問い合わせ先 公立学校共済組合広島支部 健康管理係 082-513-4956（担当：松山）

こころとからだのリフレッシュセミナーの申込みに当たって

導入編は大変好評でした！**フォローアップ編**からでも参加できますので、ご参加ください！！

終了 RIZAPセミナー～導入編～		RIZAPセミナー～フォローアップ編～	
感想	<ul style="list-style-type: none"> とても分かりやすく、明日から取り組めそうな内容でよかったです。 オンラインなので家族と受講でき、とてもリフレッシュしました！ フォローアップ編も楽しみです！ 	時間	90分(座学60分+実技30分)
録画放送	期間限定で録画放送を行います！ぜひ御視聴ください！ 視聴方法は、令和4年8月19日付け定期発送を御確認ください。 (視聴期間：8月19日～9月23日)	特徴	レベルアップするための目標再設定と知識の深堀りを行うセミナー
		対象	運動を継続したい方 導入編からレベルアップしたい方 RIZAPセミナーに興味のある方
		内容	目標の確認 RIZAPメソッドの振り返り 習慣化の秘訣 など

広島県電子申請システムでの申込方法

- ① PCで申込む場合：次のURLをクリックまたはブラウザのアドレス欄にURLを入力する
 URL：https://s-kantan.jp/pref-hiroshima-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=9970
 スマホ・タブレットで申込む場合：表面または右の二次元コードをカメラで読み取る



- ② 「手続き名」を確認し「利用者登録せずに申し込む方法はこちら」をクリック



※ 登録済みの方はログインが必要です

- ③ 「同意する」をクリック



- ④ 「連絡先メールアドレス」を入力し、「完了する」をクリック。※ メールアドレスに、後日、決定通知を送付します。



- ⑤ ④で入力したアドレスに【連絡先アドレス確認メール】が届くので、メールに記載されているURLから申込画面へアクセスする。



- ⑥ 必須項目を入力し、「確認へ進む」をクリック。



- ⑦ 入力内容を確認し、「申込む」をクリック。



- ⑧ 申込完了後、【申込完了通知メール】が届きます。
 ※ 申込期間内であれば、申込内容の変更をすることが可能です。



- ⑨ 各セミナー1週間前に、決定通知及びセミナー当日の参加方法等を送付します。

○ 注意事項

- 1:申込対象は公立学校共済組合広島支部組合員です。
- 2:申込の際に入力していただく個人情報は広島支部で管理し、RIZAP株式会社には提供しません。
- 3:視聴のための情報端末及びインターネットに接続可能な環境は、参加者で準備してください。
- 4:セミナー受講にあたって発生する通信料は、参加者の負担となります。
- 5:Zoomの利用方法及び当日の参加方法については、各セミナー前に送付予定の決定通知を御確認ください。