



一日の始まりが 自然と 笑顔に

RIZAPヘルスアップセミナー 睡眠と、心と体の健康編

参加者募集

快眠を手に入れるノウハウが習得できるRIZAPの睡眠セミナー。
睡眠力を高める食事・運動・生活習慣を学び、ルーティーンを
身に付けることで、仕事の生産性UPや肥満の解消に繋がります。
明日から簡単に実践できるノウハウが手に入るため、
仕事やプライベートの充実に関わり、人生の質が高まります。



公立学校共済組合鹿児島支部 × RIZAP 特別コラボ！
2023年2月25日（土）13:30～15:00 Zoom開催



30代女性

50代男性

リフレッシュできました！
最近睡眠の質が下がっていたので、
とても参考になる内容でした。

学んだことを明日からの生活に
取り入れていきたいです。



※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

- 自分の睡眠の現状がわかる。
- 快眠のための食事、運動、生活習慣がわかる。
- 睡眠とダイエットの関係が学べる。
- 集中力・判断力・記憶力に好影響
- メンタル不調の予防・改善ができる。

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
- お飲み物
- タオル
- 椅子

動きやすい服装で



開催日時
2023年2月25日(土)13:30～15:00

申込締切 2022年11月11日（金）
令和4年度 冬季健康管理講座申込書を期限までに提出

開催方法
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：神園
TEL:099-286-5205 FAX: 099-286-5663