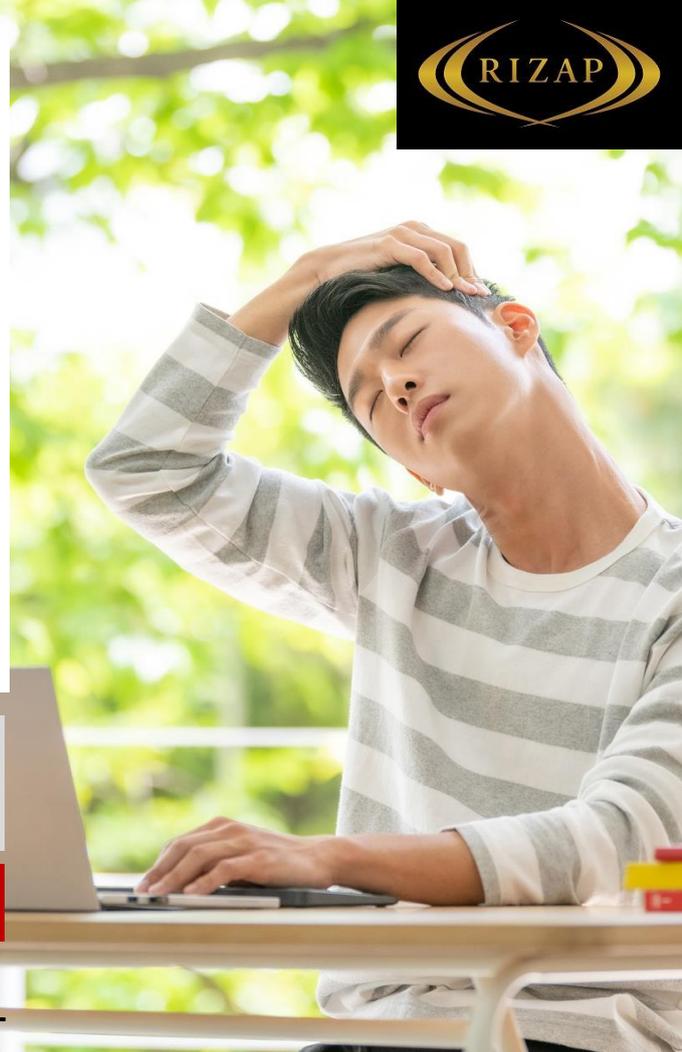


座り仕事疲れに 体と心を リフレッシュ



RIZAPヘルスアップセミナー
座りながらできるエクササイズ編

参加者募集

長時間のデスクワークが引き起こす身体リスクを
小スペースから始める筋力トレーニングで解決するセミナー

公立学校共済組合鹿児島支部 × RIZAP 特別コラボ！
2022年12月17日（土）13:30～15:00 Zoom開催

参加者
満足度

98%※



座ったままでもできる
運動があることが分かりました
ストレッチを毎日実践します。



デスクワークが多く体力の衰えを
感じていたが、リフレッシュでき
運動不足の解消になった。



座り方の指導が良かった。



※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

- 正しい姿勢が分かる。
- テレワーク、デスクワークでの悩みの原因を見つけ
解決に繋がるヒントが学べる。
- 座ったままできる運動で
心身のリフレッシュが得られる。

ご準備いただくもの

- PC またはスマートフォン
(スマホはZoom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
2022年12月17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