

オンラインでRIZAPメソッドを体感！
「今すぐ」「自宅で」「簡単に」できる！



オンライン健康セミナー 【スタートアップ編】参加者募集

令和7年1月25日(土) 午前10時～午前11時30分
Zoom開催 (ミーティング入室開始：午前9時50分～)

運動習慣がある方も、これから運動を始める方も気軽に参加できるセミナーです。食事と運動の関係性を学びます。

運動初心者大歓迎!カメラをオンにして参加すれば、RIZAP講師にフォームをチェックしてもらえます!
(カメラをオフにしての参加も可能です。)(講義30分+運動60分)

開催方法

オンラインにより開催します。「Zoom」を使用します。
利用にあたり通信料が発生しますので、Wi-Fi環境下での操作を推奨します。

対象者

組合員

募集人数

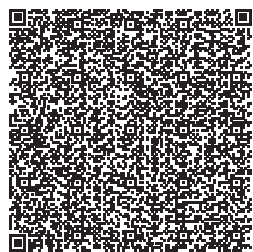
100名

参加費

無料

申込方法

次のいずれかの方法で、お申し込みください。
左の二次元コードからメールを送信する。



hoken@m-kyosai.jp

※必要事項を入力して送信してください。申込時のメールアドレスに、当組合からセミナー参加に必要な情報をお送りします。

迷惑メールの設定をしている場合は、ドメイン指定受信で「m-kyosai.jp」を許可する設定をしてください。

※二次元コードでメールが送信できない場合やメール本文が表示されない場合は、左記メールアドレスに、題名を「オンラインセミナー参加申込」として送信してください。申込用のメールをお送りします。

当組合へFAX等で「申込書」を送付する。

※「申込書」は、当組合ホームページからダウンロードしてください。

申込締切日

令和7年1月6日(月)当組合必着

準備物

PC又はスマートフォン・マットやタオルなど床に敷けるもの(運動時に使用します)・筆記用具・メモ用紙・水分補給するための飲み物・いす・動きやすい服装

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704