

あなたの体をもっと健康に

RIZAP
メソッド

健康習慣を リニューアル



※本セミナーは、仙台市と全国健康保険協会（協会けんぽ）宮城支部の共催事業です

運動・食事・メンタルのRIZAPメソッドの基礎と習慣化の秘訣を学べるセミナー

RIZAP 健康セミナー【導入編】

開催日時

2025年9月24日(水) 13:30～15:00

【受付時間】13:00～

参加費
無料

会場

アーバンネット 仙台中央ビル14階 会議室1(1401)
〒980-8561 仙台市青葉区中央4丁目4-19

定員
50名

申込方法

右記二次元コードより
24時間申込OK



申込締切

9/12(金)

ご準備いただくもの

- 筆記用具・メモ帳
- 水分
- スマートフォン(アンケート回答で使用)
- 当日は動きやすい服装でお越しください

ここに注目

こんな情報が得られます

- 生活習慣の振り返りができる
- 健康的な食事の知識が身につく
- 日常生活で気軽にできる運動が分かる
- 目標設定の効果的な方法が分かる
- 健康習慣を定着させるための秘訣を伝授