

# 《予告》RIZAP オンラインセミナー 導入編を開催します！ (コスモ石油健康保険組合)

あのライザップ  
が無料で受け  
られます！

コスモ石油健康保険組合では、保健事業の一環として RIZAP オンラインセミナー  
導入編を開催します。

先着 100 名様

このイベントは、  
生活習慣の振り返りから健康的な食事・運動の基礎を学ぶことができます。  
この機会に、ぜひ、**ご家族と一緒に**イベントに参加して楽しみながら体験してみま  
しょう！

エントリー期間:2022 年 12 月 19 日～2023 年 1 月 10 日

イベント開催日時:2023 年 1 月 22 日(日) 10 時～11 時 30 分

エントリー開始となりましたら詳細をご案内いたします。



皆さまのご参加をお待ちしております！

※本イベントはコスモ石油健康保険組合被保険者向けです。

お問い合わせはこちらまで

[kenpo-info@cosmo-oil.co.jp](mailto:kenpo-info@cosmo-oil.co.jp)

# 健康づくりは 未来への一歩



**エントリー期間**  
2022年12月19日~2023年1月10日

## RIZAPオンラインセミナー 導入編

RIZAPメソッドの基礎である食事の知識と運動、  
健康習慣を定着するための秘訣を伝授

座学60分 運動30分

2023年1月22日（日） 10:00~11:30 ZOOM開催



- 20代女性
- 50代女性
- 30代男性

良い気分転換になった！  
良い運動になった！  
楽しくトレーニング出来た！  
あっという間の90分だった！

オンラインだったので  
家族と一緒に参加できました

食事も運動も、すぐに実践できそう  
なので、明日から実践したい



オンラインでも効果抜群

※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

- 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付く
- 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

### 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
- 水分

動きやすい服装で

開催日時 2023年1月22日(日)10:00~11:30	申込締切 2023年1月10日（火）
開催場所 ZOOM開催	お申込・お問合せ コスモ健康保険組合 担当：笹本 <a href="mailto:megumi_sasamoto.pq@cosmo-oil.co.jp">megumi_sasamoto.pq@cosmo-oil.co.jp</a>