



住友商事健康保険組合 主催

### 家族と一緒に実践！



## 自宅でRIZAP ～オンラインセミナー～

簡単にできる“RIZAP式食事・運動法”を伝授！

座学60分 運動30分

### 健康マイレージ**500P**付与

※ アンケート に回答をして頂くと被保険者にプレゼント

**8月20日 土**  
**13:30～15:00**  
**zoom 無料生配信**

#### <<セミナー内容>>

1. 生活習慣を振り返ろう  
O×クイズを用いてあなたの生活習慣をチェック
2. 心のメカニズム  
RIZAP 流目標設定方法
3. RIZAPメソッドの秘密  
食べて痩せる食事法  
自宅でできるトレーニング実践



#### 準備物

PC または スマホ  
(スマホはアプリの事前インストール必須)  
メモ・筆記用具・飲料水・動きやすい格好

#### <<セミナー参加方法>>

スマートフォンの場合

QRコードを読み取って！



パソコンの場合

URLをパソコンに入力して！

<https://zoom.us/j/91407560602>

ミーティングID:914 0756 0602



ブラウザの検索画面へ  
入力・クリック！

※スマホで初めて ZOOM を使う方は、事前に、ZOOMのアプリアカウント登録して下さい。