

健康づくりは 未来への一步



参加者募集

21時以降に食べていませんか？
週2で運動していますか？

特別講演会

RIZAP

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50分 運動30分

開催日時：令和6年3月6日（水）15:00～16:30
開催場所：東食健保会館5階体育室（東京都台東区東上野2-25-8）
対象：加入員とその家族
定員：200名
費用：無料
申込方法：送信票（別紙）に必要事項をご記入のうえ、FAXで
お申込みください。
申込締切：令和6年2月22日（木）

準備いただくもの 筆記用具
※着替えの必要はありません。



- ✓ 自粛生活で体型が気になり始めた方
- ✓ 自分に合った食事と運動の知識が知りたい方
- ✓ 一歩をなかなか踏み出せない方

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

東京都食品健康保険組合

お問合せ先 03（3833）5156

F A X 送信票 03 (3833) 5927

令和 年 月 日

東京都食品健康保険組合 宛

特別講演会 (R I Z A P) 参加申込票 (令和6年3月6日 15:00から 開催)

事業所名

.....

保険証 記号 () - 番号 ()

.....

参加者氏名

.....

電話番号

.....

* 上記情報は本会事業以外には使用いたしません。