

令和6年度 第3回健康増進セミナー受講者募集！

参加無料

抽選1000名様

一日の始まりが 自然と笑顔に

RIZAP オンラインセミナー睡眠編



快眠を手に入れるノウハウが習得できるRIZAPの睡眠セミナー。
睡眠力を高める食事・運動・生活習慣を学び、ルーティーンを身に付けることで、仕事の生産性UPや肥満の解消に繋がります。明日から簡単に実践できるノウハウが手に入るため、仕事やプライベートの充実に関わり、人生の質が高まります。

開催日 2025年3月8日(土) 午前10時30分～12時 Zoom開催

お申し込み期間 1月9日(木)～2月21日(金)

お申し込みURL <https://form.benefit-one.co.jp/form/pub/bosl/kanagawa>



モチベーションが上がりました



50代男性

リフレッシュできました！
カメラオフでしたが、
チャットで楽しく参加できました



30代女性

こんな情報が得られます！

- 自分の睡眠の現状、食事、運動、生活習慣
- 睡眠とダイエットの関係
- メンタル不調の予防・改善
- 集中力・判断力・記憶力に好影響
- 快眠に繋がるストレッチなどの運動(約30分)



ご案内

- お申し込み時、参加者の方の氏名・組合員等記号番号・当選通知用メールアドレスをご入力ください。
- 当選した組合員に、**令和7年2月26日(水)頃**に当選のご案内と「当日の参加用URL」メールを送ります。当日の詳細については本メールにてお知らせします。メール受信できるドメインを制限されている場合は、あらかじめ<<@benefit-one.co.jp>>の解除をお願いいたします。
- 本セミナーの受付代行は株式会社ベネフィット・ワンにて行います。収集した個人情報は本セミナー実施にのみ利用しそれ以外の目的では利用いたしません。
※視聴に係る通信料については、参加者ご自身でご負担いただくことになります。

セミナー当日の参加までの流れ

Web会議システム「Zoom」を利用します。

- 1 ご自身のデバイス(パソコン、スマートフォン、タブレット等)を用意します。
- 2 Zoom(無料)をダウンロードします。
- 3 **令和7年2月26日(水)頃**に送付される「**当日の参加用URL**」に接続し受講開始。

※ビデオ・マイクはオフの仕様です。

● ご準備いただくもの ●

パソコン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
お飲み物
椅子

動きやすい服装で
ご参加ください

お問い合わせ先 共済組合 保険健康課厚生班

TEL 045-664-5421