



KENPO
DAYORI

健保だより

西武健保ホームページからご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp

No.1091

2022.9.1

西武健康保険組合



ZOOM
生配信

西武健保×RIZAPコラボ企画



RIZAP オンラインセミナー開催のご案内

西武健保では皆さまの健康づくりを応援するため、前回ご好評いただきました「RIZAP オンラインセミナー」をこの秋にも開催いたします。

運動不足の方、コロナ太りが気になる方、何から始めれば良いか悩んでる方、仕事の疲れを癒したい方にも効果的。RIZAP のトレーナーが説明しながら動きを見て一緒に楽しくトレーニングできます。

皆さまの健康維持・増進のため、ご家族・職場の仲間と一緒にぜひご参加ください。

参加
方法

添付のチラシまたは西武健保ホームページ
トップバナーのチラシ内にある URL から
ZOOM にアクセスしてください。



オンラインでも効果がある！

2022年10月7日(金)
14:00~15:30
13:30~入室可能

ステップアップ編 座学 30分 運動 60分

筋トレの実践をはじめ、
効率良く筋肉をつけるための
食事法やRIZAPの
トレーニングの応用知識が
学べるセミナー。
「スタートアップ編」の後継編。

- ・筋力チェックで、今の状態を確認できる
- ・効果的なトレーニングの知識が高まる
- ・筋力アップのトレーニングメニューが分かる
- ・負荷を高めるトレーニング法が分かり実践できる
- ・体作りに大切な食事や間食のポイントが分かる

2022年11月9日(水)
14:00~15:30
13:30~入室可能

肩こり腰痛予防編 座学 30分 運動 60分

肩こり腰痛のリスクや
原因を知り、肩こり腰痛予防に
特化したストレッチが学べ、
体感できるセミナー。

- ・ご自身の肩こり、腰痛の度合いを把握できる
- ・肩こりや腰痛に繋がっている要因が分かる
- ・肩こりや腰痛の予防改善に繋がる運動を体験できる
- ・リフレッシュすることで集中力UPが期待できる

2022年11月23日(水・祝)
10:00~11:30
9:30~入室可能

女性向け グッドコンディショニング編 座学 60分 運動 30分

女性ならではの身体の悩みや
心の不安の原因を知り、
あなたのベストなコンディ
ションを作る方法を
学べるセミナー。
男性も参加できます。

- ・ご自身の今のコンディションを把握できる
- ・ベストコンディションを保つ食事が分かる
- ・正しい姿勢を知り、体験できる
- ・女性特有のホルモンバランスのリズムとの向き合い方が分かる

開催後にアーカイブ（録画）を12月末までご覧になれます。

西武健保ホームページトップのバナーからチラシ内のご案内します。

