

3/13^木
&WEB

その眠りに関するあなたのお悩み、解決します!

RIZAP 健康セミナー

睡眠編

参加者
募集

みなさん、よく眠れていますか?
疲れ、しっかり取れていますか?

調子が良くなかったり、あくびが止まらない…
なんて原因は、もしかしたら良質の睡眠が取れていないせいかも?

現在開催している他のセミナー参加者からの声や健康保険組合の調査から、社内でも「睡眠」について何らかの問題を抱えている人が多いことが分かっています。

睡眠不足は、疲れが取れず、パフォーマンスが落ちるばかりか、心や体の健康不調にもつながり、やがて事故や大病へとつながる可能性も…。



解決の近道は、正しい情報とやり方を学ぶこと
まずはRIZAPの快眠メソッドを学んでみませんか?



会場およびWEBでの90分のオンラインセミナーです。睡眠時間は取っているはずなのに疲れが取れない、日中よく眠くなる。そんな症状があったらぜひご参加ください!

募集要項

2025年3月13日(木) 10:00 ~ 11:30

会場集合型 : ウィンクあいち(名古屋駅前)

WEB参加型 : ご自身のパソコン・スマホから

ユーアイクラブ全会員対象・参加費無料

- ・会場までの交通費、WEB参加者の通信費は自己負担でお願いします。
- ・WEBの配信ツールはZOOMになります。

講義概要

講義60分+運動30分

- ・生活習慣を振り返ろう
 - ・睡眠とは?
 - ・RIZAP快眠メソッド
 - (1) 食事編
 - (2) 運動編
 - (3) 生活習慣編
- ※簡単な運動も一緒に行います

申込方法 社内メール便・FAX・Formsよりお申込みください。

2/21
(金) 締切

●社内メール便・FAXによる申込み

「睡眠セミナー」と記入し、①会員氏名と社員No. ②所属先と連絡先TELも記入してユーアイクラブにお送りください。

※②は実際の勤務地・開催日当日でも連絡のつく番号をご記入ください。

●FormsからのWEB申込み

右の二次元コードから申込みフォームに入って入力をしてください。

