



気分転換には 運動だ！

運動セッション

RIZAP オンラインセミナー

スタートアップ^編

開催方法

ZOOM

令和6年度 健康保険委員オンライン研修会

研修会：2024年9月27日（金） 14:00～15:45

見逃し配信：2024年10月3日（水）から2週間

研修内容 ①運動・ストレッチ等の実践講座（RIZAP株式会社） 90分
②マイナ保険証について（協会けんぽ岩手支部） 15分

オンラインでも運動効果を実感できる！

RIZAPトレーナーと一緒にトレーニングを行うセミナーです。器具などを使わず自重のできるの、オフィスでも自宅でも実践可能！



満足度
98.6%^{※1}

※1 2022年4月1日～2023年3月31日に開催したRIZAPセミナー（全19タイトル）の参加者アンケート設問「セミナーに参加して良かったですか？」の問いに「はい」と回答した人の割合N=11,387



40代

運動を習慣化する大切さを感じた。※2



50代

元気で過ごせるように、体のメンテナンスをしっかりやりたいと思う。※2



20代

食事にも気を付けたいと思った。※2

※2 参加者の感想です。すべての方に同様の実感を保証するわけではありません。内容が変わらない程度にRIZAPにて文体を整える等の加工を加えています。

こんな情報が得られます

- カラダ診断で今の状態を確認できる
- 運動不足解消になる
- 運動知識が身に付き、習慣化する大切さが分かる
- 正しいフォームが身に付き、実践できる
- 運動とセットで実践できる食事のポイントが分かる

ご準備いただくもの

- PC またはスマートフォン
- インターネット環境
- 筆記用具、メモ用紙
- 水分
- 椅子



動きやすい
服装で

研修会と見逃し配信はどちらも事前申込制です。申し込み方法は裏面をご確認ください。

●お問い合わせ先：全国健康保険協会岩手支部

企画総務グループ ☎019-604-9018



全国健康保険協会 岩手支部
協会けんぽ

(添書不要)

協会けんぽ
岩手支部あて

FAX : 019-604-9117

お間違いのないように
ご注意ください

健康保険委員オンライン研修会 参加申込書

申込期限 : 令和6年9月13日(金) 17時まで【必着】

< 参加申込情報記入欄 > 枠内すべての項目を漏れなく記入のうえ、FAXまたは郵送でお申し込みください。

事業所名称			
保険証の記号	(赤枠で囲まれた7桁または8桁の数字をご記入ください)		
事業所所在地	〒		
電話番号			
参加される方の氏名	年齢	歳	
視聴内容 いずれかに○をつけてください	① 健康保険委員オンライン研修会 (9月27日) ② 見逃し配信 (10月3日から2週間) ③ 健康保険委員オンライン研修会と見逃し配信の両方		
メールアドレス (Eメールでのお知らせを希望する場合に記入)	@		

視聴用URLは「03kenpo-iin.84k@kyoukaikenpo.or.jp」から送信いたします。
Eメールでのお知らせを希望する場合は受信できるように設定をお願いいたします。



☐ ご記入のメールアドレスで協会けんぽ岩手支部のメールマガジンの登録をいたします。メールマガジンへの登録を希望しない場合はチェックをしてください。

メールマガジンの利用規約は右の二次元コードよりご確認ください。



ご連絡事項

- お申し込んだ事業所様へは、メールまたは郵送にて視聴用URL等をお知らせします。
- Zoomによる開催となります。スマートフォン、タブレットをご利用の場合は、あらかじめZoomアプリをダウンロードしてください。
- 研修会は視聴人数に限りがございます。お早めにお申し込みください。
- 研修会は1事業所1端末でご視聴ください。
複数端末でご参加を希望される場合は、見逃し配信をご利用ください。

視聴用のURLの提供時期

研修を視聴するために必要なURL等につきましては、9月24日(火)までに提供いたします。届かない場合は企画総務グループ(019-604-9018)までご連絡ください(受付時間: 平日8:30~17:15)。