

沖電気工業健康保険組合 × RIZAPコラボ企画



RIZAPが伝授する

入眠、睡眠の質改善 プログラム



PC・スマホ・タブレット等の
オンライン環境を
ご用意ください

睡眠改善サポート RIZAPオンライン実践セミナー

2023年12月9日 10:00～11:00

zoom生配信

セミナー内容

参加者満足度98% 参加すればあなたも変わる！

- 自分の睡眠の現状が確認できる
- 快眠のための食事、運動、生活習慣がわかる
- 睡眠とダイエットの関係が学べる
- 集中力・判断力・記憶力に好影響
- メンタル不調を予防・改善ができる



30代女性

リフレッシュできました！
睡眠の質や生活習慣について見直すきっかけになりました！



40代男性

トレーナーさんが説明しながら動きを見せてくれるので、分かりやすくやる気が出た！
体がほぐれる良い時間でした！

定員数

1,000名限定(先着順)です。

参加費等

- 無料(但し通信費は個人負担となります)
- 会社貸与のPC・スマホは利用禁止です。個人所有のPC・スマホで参加して下さい。

準備物

- 筆記用具・飲料水・動きやすい服装で、ご参加ください。
- ※個人所有PC等にカメラ・マイクがなくても参加は可能です。

応募期間

11月8日(水)～12月8日(金) 13:00

応募方法

- OKIイントラ利用可の方: OKI健保イントラ 下記『申込サイト』よりご応募下さい。
<http://www.oii.oki.co.jp/~kmp/index.shtml>
- OKIイントラ利用不可の方: OKI健保インターネットよりご応募下さい。
<http://www.oki-kenpo.or.jp/topics/info/20230607.shtml>

当日の参加方法

<https://zoom.us/j/92268374202>
ミーティングID: 922 6837 4202

⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒



講義50分+運動10分

