

RIZAPコラム

北陸情報産業健康保険組合では、加入者の皆様の健康維持・増進を目的とし、毎月「RIZAP コラム」を掲載します。

コラムでは、日常で気軽に取り入れられるトレーニングについての紹介や、健康的な食事についての説明やレシピについて、1分程度の動画とともに掲載されます。

なお、コラムにはパスワードが付いています。パスワードについては、当組合(Tel076-225-8213)または事業所の担当者にお問い合わせください。

掲載月	テーマ	タイトル
2025年 4月	健康チェック	生活習慣を振り返ろう！健康と向き合う
2025年 5月		
2025年 6月		
2025年 7月		
2025年 8月		
2025年 9月		
2025年10月		
2025年11月		
2025年12月		
2026年 1月		
2026年 2月		
2026年 3月		