

健康づくり DVDの貸出について



無料

生活習慣病、運動、メンタル等に関するDVDを無料で貸出します。職場の研修、会議、昼休みなどにご利用ください。

番号	タイトル	内容
1	はじめてのウォーキング & ジョギング	①正しい歩き方とは？ ②正しい姿勢を知ろう ③正しい歩き方の為のエクササイズ ④スピードウォークにチャレンジ ⑤ジョギングにチャレンジ ⑥ウォーキング & ジョギングの注意点 (30分)
2	若々しい体をキープ！ エクササイズ & ダイエット	①若々しい体とは？ ②良い姿勢になるためには？ ③体幹エクササイズ(基礎) ④体幹エクササイズ(応用) ⑤ダイエットの基本 ⑥ダイエットと食習慣 (32分)
3	Good-bye ストレス	①ストレスとは何か？ ②職場でストレスの生まれる原因は？ ③ストレスの初期症状 ④慢性ストレスの症状 ⑤ストレスが体に及ぼす影響 ⑥ストレス対処法 ⑦心のSOS (28分)
4	正しく知れば怖くない がんのお話	①がんはどこにできるのか？ ②がんはなぜできるのか？ ③がん発生のメカニズム ④がんと生活習慣 ⑤がんを早期発見するためにがん検診 ⑥がんの治療法 (25分)

- ◇ **申込資格** 社会保険協会会員事業所
- ◇ **申込方法** 下記申込書に必要事項をご記入のうえ、当協会までFAX(076-433-3664)でお申込みください。
なお、1度の貸出は2タイトルまでで、貸出期間は2週間以内とさせていただきます。
- ◇ **発送** DVDは、当協会から送付いたしますが、返却の際の送料はご負担くださいますようお願いいたします。
当協会へ、直接返却に来られても良いです。

< DVD申込書 >

事業所所在地	〒 _____		
事業所名	_____		
協会番号	(例 1-3373)	担当者名	_____
電話番号	(_____)	_____	
希望DVD番号	① _____	② _____	利用期間 (2週間以内)
	平成	年	月 日から
	平成	年	月 日まで



※ 状況によっては、ご希望の日にお貸しできないこともありますのでご了承ください。