

健康づくり DVDの貸出について

無料

生活習慣病、運動、メンタルヘルス等に関する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。

No.	タイトル	No.	タイトル
1	夏の熱中症・冬のヒートショックに 気をつけよう (42分)	9	若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット (32分)
2	ちょちょいのちょいトレ2.0毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう (60分)	10	Good-bye ストレス (28分)
3	トータルヘルスプロモーションのための 健康サポート体操 (60分)	11	正しく知れば怖くない がんのお話 (25分)
4	元気な職場をつくるメンタルヘルス5 自分でできるストレス・コントロール (25分)	12	NEW ちょちょいのちょいトレ5.0 今日から始める自重トレーニー (55分)
5	元気な職場をつくるメンタルヘルス6 ストレス・コーピングによるセルフケア (26分)	13	NEW ちょちょいのちょいトレ4.0 ストレッチ&筋トレ 生活習慣化のすすめ (67分)
6	元気な職場をつくるメンタルヘルス 7ー① ストレスチェックを活用したセルフケア (25分)	14	NEW ちょちょいのちょいトレ3.0 ストレッチ&筋トレでコリほぐしと 運動不足解消プログラム (46分)
7	元気な職場をつくるメンタルヘルス 7ー② 部下が休職する前にできること (25分)	15	NEW はじめてのマインドフルネス (72分)
8	はじめてのウォーキング&ジョギング (30分)	16	NEW 誤嚥予防に声ヨガ式嚥下体操 (67分)

運動
 メンタルヘルス
 予防対策

申込資格

当協会 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回の貸出は2タイトルまで、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。当協会への直接返却も可能です。

申込様式



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) 令和 年 月 日から 令和 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。