

令和6年度 健康づくりDVD貸出申込書

事業所名称	事業所整理記号・番号		—	例) 01-74 12345
	〒			
所在地				
担当者氏名			TEL	()

健康づくりDVD貸出 貸出希望期間: 月 日 ~ 月 日まで

※ 希望するDVDに してください。

- | | | |
|----|--|-----|
| 1 | <input type="checkbox"/> はじめてのウォーキング&ジョギング(監修: 君塚正道先生) | 30分 |
| 2 | <input type="checkbox"/> 若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット
(監修: 中村格子先生) | 32分 |
| 3 | <input type="checkbox"/> Good-bye ストレス(監修: 福西勇夫先生) | 28分 |
| 4 | <input type="checkbox"/> 正しく知れば怖くない ガンのお話(監修: 土田知宏先生) | 26分 |
| 5 | <input type="checkbox"/> ちょちょいのちょいトレ2.0毎日腹筋部 筋肉を育ててメタボを予防
しよう! (監修: 都竹茂樹先生) | 60分 |
| 6 | <input type="checkbox"/> 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
(監修: 梅田孝先生) | 60分 |
| 7 | <input type="checkbox"/> 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」(監修: 山本晴義先生) | 25分 |
| 8 | <input type="checkbox"/> 夏の熱中症・冬のヒートショックに気を付けよう!
(監修: 和田耕治先生) | 42分 |
| 9 | <input type="checkbox"/> 目の健康みるみえる Vision Yoga
(考案指導者: 柳沢由美・高橋有希子) | 10分 |
| 10 | <input type="checkbox"/> めがねのまちの目のけんこう体操
(企画制作: 鯖江市健康づくり課) | 8分 |

一般財団法人福井県社会保険協会

〒910-0831
福井市若栄町508番地 福井県鉄工会館2階
☎ 0776-53-8016 fax 0776-53-8112

職場の健康から、社会を幸せに