

事業所名	
所在地 〒	
担当者	
電話番号	FAX 番号
◎指導講習会(1~3) (講習はおおむね1時間です)	
実施希望日	① 平成 年 月 日 ( 曜日) 時 分~ 時 分 ( 分)
日 時	② 平成 年 月 日 ( 曜日) 時 分~ 時 分 ( 分)
会 場	名称
	所在地 電話
◎DVD貸出(4)	
使用予定日	平成 年 月 日 ( 曜日) ~ 年 月 日 ( )
返却予定日	平成 年 月 日 ( 曜日)
受講予定者数	男 名、女 名(計 名) その他 [受講者の平均年齢 歳]
受講種目 希望番号を○で 囲んでください	1. 保健師による指導講習会 2. 栄養士による指導講習会 3. 体育専門家による指導講習会 4. DVDの貸出

※指導講習会(講師料等)の費用は本協会が負担いたします。

貸出用DVD一覧 (希望番号を○で囲んでください)

- |   |  |
|---|--|
| <p>1. はじめてのウォーキング&amp;ジョギング</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正しい歩き方とは?</li> <li>2. 正しい姿勢を知ろう</li> <li>3. 正しい歩き方のためのエクササイズ</li> <li>4. スピードウォークにチャレンジ</li> <li>5. ジョギングにチャレンジ</li> <li>6. ウォーキング&amp;ジョギングの注意点</li> </ol> <p>2. 若々しい体をキープ! エクササイズ&amp;ダイエット</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 若々しい体とは?</li> <li>2. 良い姿勢になるためには?</li> <li>3. 体幹エクササイズ(基礎編)</li> <li>4. 体幹エクササイズ(応用編)</li> <li>5. ダイエットの基本</li> <li>6. ダイエットと食習慣</li> </ol> | <p>3. Good-by ストレス</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストレスとは何か?</li> <li>2. 職場でストレスの生まれる原因は?</li> <li>3. ストレスの初期症状</li> <li>4. 慢性ストレスの症状</li> <li>5. ストレスが体に及ぼす影響</li> <li>6. ストレス対処法             <ul style="list-style-type: none"> <li>・体をリラックスさせる</li> <li>・思考パターンを見直す</li> </ul> </li> <li>7. 心のSOS 早期発見・早期対処</li> </ol> <p>4. 正しく知れば怖くない がんのお話</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. がんはどこにできるのか?</li> <li>2. がんはなぜできるのか?</li> <li>3. がん発生のメカニズム</li> <li>4. がんと生活習慣</li> <li>5. がんを早期発見するために がん検診</li> <li>6. がんの治療法</li> </ol> |
|---|--|

※収録時間 ①【30分53秒】 ②【32分15秒】  
③【28分37秒】 ④【25分59秒】