健康づくり指導講習会等申込書　（※DVD貸出し申込書）

FAX　022－266－0471

受講希望年月日 (DVD利用希望年月日)	令和　　年　　月　　日（　　曜日）	受講種目	ご希望の受講種目を〇で囲んで下さい。
受講時間	時から　　時まで		1. 保健師による指導講習会（※現在中止しております） イ. 健康管理の話　　ロ. 健診結果等に基づく健康相談
受講会場 (DVD使用会場)			2. 管理栄養士による指導講習会 イ. 食事と健康の話　　ロ. 生活習慣病の予防について ハ. 現場における健康管理（熱中症他）
所在地	〒　　－		3. 体育専門家による指導講習会 イ. 運動と健康の話とストレッチ　　ロ. 腰痛予防体操、健康体操ほか
電話	（　　）		4. 専門家による実技指導講習会 イ. 健康ヨーガ　　ロ. ストレッチヨーガ　　ハ. 太極拳
受講者数	名（男性　　名、女性　　名）		5. 健康づくりDVDの貸出し（DVDの種類は下記のとおり）

健康づくりDVD　［貸出し希望番号を〇で囲んでください。］

1. はじめてのウォーキング＆ジョギング（３０分）
2. 若々しい体をキープ！エクササイズ＆ダイエット（３２分）
3. Good－bye　ストレス（２８分）
4. 正しく知れば怖くない　がんのお話し（２５分）
5. メタボリックシンドローム予防のための筋力トレーニング（３９分）
6. ～健康は歯周病の予防から～歯周病を予防しよう（１６分）
7. 健康診断を受けてよかった（３４分）
8. サイレントキラー高血圧の恐怖＋専門医に聞く（２４分）
9. １に運動・２に食事・しっかり禁煙・最後にクスリ（３２分）
10. 大人のためのエンジョイスポーツライフ（２４分）
11. マシンを使わない筋力向上トレーニング（２８分）
12. エクササイズでコミュニケーション（３４分）
13. 野菜パワーでからだ元気（３０分）
14. 夏の熱中症・冬のヒートショックにきをつけよう（４２分）
15. ちょちょいのちょいトレ2.0毎日筋活部（６０分）
16. 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）
17. メンタルヘルス　自分でできるストレス・コントロール（２５分）
18. メンタルヘルス　ストレスチェックを活用したセルフケア（２５分）
19. メンタルヘルス　部下が休職する前にできること（２５分）

※ 健康づくり指導講習会等への講師派遣について

1. 受講種目について、具体的なご希望があれば余白にご記入下さい。
2. 受講時間は1時間を基本とします。
3. 講師派遣に係る費用は当協会で負担します。
4. 講師の都合があるため余裕をもって申込み願います。（概ね1か月以上前）
5. 講師手配の都合等によりお引き受けできない場合がありますことを予めご了承願います。

令和　　年　　月　　日

事業所名

所在地 〒　　－

電　話　　（　　）

ＦＡＸ　　（　　）

責任者　職　名

氏　名