

DVD貸出申込書

一般財団法人 香川県社会保険協会 あて (FAX番号 087-837-1661)

1. 申込DVD(一度の貸出は3枚までで希望するDVDに○をつけてください)

希望	人気ランキング	タイトル	時間
	new	ちよちよいのちよいトレ ストレッチ&筋トレ 生活習慣化のすすめ!	67分
	new	ちよちよいのちよいトレ ストレッチ&筋トレでコリほぐしと運動不足解消	46分
	new	新・特定保健指導と糖尿病重症化予防を成功させるコツ	58分
	new	はじめてのマインドフルネス「心の筋トレ」	72分
	1	ちよちよいのちよいトレ 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう	60分
	2	3秒から始める腰痛体操	49分
	3	若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット	32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
	5	1分ストレッチ 健康と美ボディーを手に入れる	83分
	6	元気な職場をつくるメンタルヘルス7「ストレスチェックを活用したセルフケア」	25分
	7	スロートレーニングで太らない体をつくる	77分
	8	名医にQ: 心臓を守ろう! 狭心症の意外なサイン	77分
	9	実はこわい 歯周病 徹底対策	58分
	10	きょうの健康: ひざ痛克服	57分
	11	高血圧 きっと治せる! この一歩	58分
	12	Good-byeストレス	29分
	13	はじめてのウォーキング&ジョギング	31分
	14	<健康長寿> はじめよう! 自分でできる体づくり	58分
	15	あなどれない! 不整脈	44分
	16	夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう	42分
	17	<食で健康> バランス食のススメ	43分
	18	正しく知れば怖くない がんのお話	26分
	19	心臓病: 心筋梗塞を見逃すな	43分
	20	脳卒中: 脳梗塞を避け	44分
	21	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

2. 利用期間(20日以内)

令和 6 年 月 日 ~ 令和 6 年 月 日(返却予定日)

3. 受取方法(どちらかに○をつけてください) 返却方法(どちらかに○をつけてください)

発送 来所

発送 来所

4. その他 DVDを返却する際の郵送料については、ご負担願います。また、DVDの複製、公衆送信、団体での上映会は禁じられています。DVD貸出中の際は、ご希望に そえない場合がございますので、ご了承ください。

上記のとおり、DVDの貸出を申込みます。 令和 年 月 日

事業所名		担当者名	
所在地		電話番号	

新作DVD入荷しました!

大人気! ちよちよいのちよいトレで運動不足を解消しよう!



「ちよいトレ」は、気軽にできるストレッチ&筋トレです。スキマ時間を見つけて、ストレッチや筋トレを行うと運動不足を解消しましょう!

