

# DVD貸出 申込書

一般財団法人 徳島県社会保険協会 あて

FAX : (088) 634-3337

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

貸出希望	No.	タイトル	時間
	1	ためしてガッテン がん	84分
	2	ためしてガッテン 糖尿病・脳卒中	84分
	3	ためしてガッテン メタボリック	84分
	4	ためしてガッテン ぎっくり腰・ひざ痛	83分
	5	大笑い健康プログラム 第1笑	74分
	6	大笑い健康プログラム 第2笑	76分
	7	大笑い健康プログラム 第3笑	69分
	8	フィットネスダンス ひばりエクササイズ	70分
	9	メタボリックシンドローム予防のための筋カトレーニング	39分
	10	カラダをゆるめて美しく健康に ゆる体操	46分
	11	健康ストレッチング	46分
	12	ロコモが気になる人にも押して元気にツボ体操	50分
	13	はじめてのウォーキング&ジョギング	30分
	14	若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット	32分
	15	Good-byeストレス	28分
	16	正しく知れば怖くない がんのお話	26分
	17	3か月でフルマラソン!基礎編 ~走るための基礎と準備~	84分
	18	3か月でフルマラソン!実践編 ~走りのレベルを上げるトレーニングと実践~	110分
	19	ちょちょいのちょいトレプログラム	44分
	20	ちょちょいのちょいトレ2.0 毎日筋活部	60分
	21	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
	22	ちょちょいのちょいトレ6.0 今いる場所をジムにする!どこでもジム	52分
	23	3秒から始める 腰痛体操	49分
	24	ごぼう先生といっしょ 毎日10分健康イス体操	78分
	25	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
	26	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
	27	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
	28	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
	29	元気な職場をつくるメンタルヘルス7「部下が休職する前にできること」	25分
	30	働く人の睡眠と健康【第1巻】あなたの睡眠、足りてますか?	24分
	31	働く人の睡眠と健康【第2巻】快眠習慣のための10の方法	24分
	32	職場のメンタルヘルス対策 セルフケア 全員編	36分
	33	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
	34	はじめてのマインドフルネス	72分
	35	事例で考えるパワハラ解決法1	23分
	36	事例で考えるパワハラ解決法2	25分

2. 利用期間 (1週間以内)

年 月 日 ~ 年 月 日 (返却予定日)

3. 受取方法 (いずれかに○をしてください)

発 送	来 所
-----	-----

返却方法 (いずれかに○をしてください)

発 送	来 所
-----	-----

4. 上記のとおり、貸出を申込みます。

年 月 日

事業所名		会員番号	
住 所			
電話番号		ご担当者	

※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。