

健康づくり事業の申込書

一般財団法人 福島県社会保険協会
FAX.024-525-9312

実施を希望する事業 ※希望する項目(A~P)を○で選んでください(1枚の申込書で1回)

- 実技指導講師の派遣
A. 健康リフレッシュ体操 B. 健康ストレッチ体操 C. 健康ストレッチヨーガ D. ルーシーダットン
E. ヨーガ(初級・中級レベル) F. 太極拳
- 保健師派遣
G. 健康講話・講演等 H. 個別健康相談
- 体力測定器具の貸出
I. 握力計 J. 背筋力計 K. 肺活量計 L. ストップウォッチ M. 上腕式血圧計 N. 体組成計
- DVD教材の貸出

- | | |
|----------------------------|--|
| 1 禁煙成功への道 | 15 大人のためのエンジョイスポーツライフ |
| 2 歯周病を予防しよう | 16 スマートダイエットのススメ |
| 3 健康診断を受けてよかった | 17 美しく、若々しく家庭でできるアンチエイジング |
| 4 メタボを予防するエクササイズガイド | 18 介護予防のための筋力向上トレーニング |
| 5 エクササイズでコミュニケーション | 19 野菜パワーでからだ元気! |
| 6 貯筋運動 | 20 食事バランスガイド |
| 7 はじめてのウォーキング&ジョギング | 21 保健室からのSOS 思春期の保健対策と健康教育 |
| 8 若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット | 22 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう |
| 9 Good-byeストレス | 23 ちょよいのちょよいトレ2. 0毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう |
| 10 正しく知れば怖くない がんのお話 | 24 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 |
| 11 サイレントキラー高血圧の恐怖 専門医に聞く | 25 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 |
| 12 運動で予防するメタボ | 26 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 |
| 13 メカニズムを学んで予防するメタボ | 27 元気な職場をつくるメンタルヘルス7(1) ストレスチェックを活用したセルフケア |
| 14 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ | 28 元気な職場をつくるメンタルヘルス7(2) 部下が休職する前にできること |

実施希望日時 ※どちらか該当する方にご記入ください

■実技指導講習会・保健師派遣

・第1希望 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分 (分)
・第2希望 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分 (分)

■体力測定器具・DVD・ビデオテープ貸出

使用予定日 / 年 月 日 () ~ 年 月 日 ()
返却予定日 / 年 月 日 ()

会 場 ※A~Hを申込むときはご記入ください

■ 会 場

■ 所在地 〒

受講(利用)予定者

■ 男性 名、女性 名、計 名 受講者の平均年齢 歳 (おおよそ)

上記のとおり申し込みます

年 月 日

所在地 〒 福島県

事業所名 ㊟

電 話 - - FAX番号 - -

担当者 担当係(役職) 氏名 ㊟

- (注) 1. 実技指導講師・保健師の派遣を希望されるときは、最寄駅から会場までの案内図(地図)を添付してください。
2. FAXで仮申込みいただいた後に、正式な申込書として原本を郵送していただきます。
3. ご利用後に「実施結果報告書」(実施通知書と一緒に送ります)をご提出いただきます。