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)

1．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．太極拳
　E．ヨーガ(初級･中級レベル)　F．ルーシーダットン(タイ式ヨガ)

2．保健師の派遣
　G．健康講話・講演等　H．個別健康相談

3．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

4．DVD教材の貸出

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

■実技指導講師・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お送りします)をご提出いただきます。