

健康づくりDVDの貸出し（無料）

長野県社会保険協会では、職場の健康管理に役立てていただこうと、健康啓発DVDの貸出しを始めました。

ぜひ職場での研修や健康づくりにご活用ください。

	タイトル	内 容	時間
1	はじめてのウォーキング&ジョギング	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい歩き方とは？ ・正しい姿勢を知ろう ・正しい歩き方のためのエクササイズ ・スピードウォークにチャレンジ ・ジョギングにチャレンジ ・ウォーキング&ジョギングの注意点 	31分
2	若々しい体をキープ！エクササイズ&ダイエット	<ul style="list-style-type: none"> ・若々しい体とは？ ・良い姿勢になるためには？ ・体幹エクササイズ(基礎編) ・体幹エクササイズ(応用編) ・ダイエットの基本 ・ダイエットと食習慣 	33分
3	Good-bye ストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスとは何か？ ・職場でストレスの生まれる原因は？ ・ストレスの初期症状 ・慢性ストレスの症状 ・ストレスが体に及ぼす影響 ・ストレス対処法(体をリラックスさせる/思考パターンを見直す) ・心のSOS 早期発見・早期対処 	29分
4	正しく知れば怖くない がんのお話	<ul style="list-style-type: none"> ・がんはどこにできるのか？ ・がんはなぜできるのか？ ・がん発生のメカニズム ・がんと生活習慣 ・がんを早期発見するために がん検診 ・がんの治療方法 	26分

☆申込み様式を長野県社会保険協会のホームページからダウンロードして必要事項を記入のうえFAX(026-223-4876)でお申し込みください。

☆お問い合わせは、当協会までお電話(026-226-5240)ください。

☆返却の際の送料は、ご負担くださいますようお願いいたします。