

みんなでやろや!

「まめで!いきいき3分体操」 DVD・CD を貸し出します!

誰でもその場で気軽に行えます。職場や地域の健康づくりに、ぜひご活用ください。

「まめで!いきいき3分体操」とは?

平成24年度に、県央保健所とNPO法人しまねコーチズが「しまね協働実践事業」において、協働で開発した体操プログラムです。

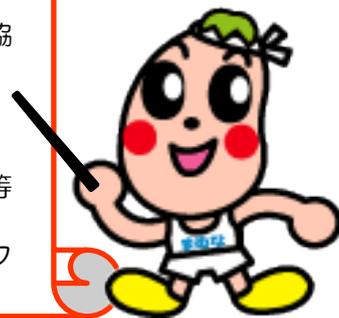
～プログラムの種類と効果～

☆座って肩こりリフレッシュ編

：肩・首こり、目の疲れ等の予防・改善、気分のリフレッシュ等

☆立って腰痛リフレッシュ編

：腰痛の予防・改善、姿勢の改善、ウエスト引締め、全身のリフレッシュ等



○貸出備品



*いずれも、1枚に2種類のプログラムが収録されています。

DVD

***会議や研修会等におススメ!**

- ・初めての方でも画面を見ながら簡単に行えます。
- ・正面、側面両方の動きを見ることができます。
- ・それぞれの動きの前に、簡単な説明あり。

CD

***職場体操等におススメ!**

- ・それぞれの動きの前に、DVDより詳しいナレーションが入りますので、テキストを見ながら行うことができます。

○お申し込みいただくと・・・

- ・DVD又はCDと一緒に、テキスト（A3版）を1部差し上げます。
*それぞれの動きを写真付きで解説しています。
*必要に応じてコピーしてお使いください。



○貸出にあたっては・・・

- ・借用申込書（裏面）に記入の上お申込ください。
- ・貸出期間は最大3か月（延長も可）です。なお、年度末にはいったん返却していただきます。
- ・貸出対象：島根県内の事業所、団体、健康づくりグループ等

○問い合わせ先 大田圏域健康長寿しまね推進会議
（事務局）島根県県央保健所 健康増進課（大田市長久町長久ハ7ー1）
TEL(0854)84-9821 FAX(0854)84-9830

FAX送り先 0854-84-9830

県央保健所 健康増進課 あて（添書は不要です）



「まめで！いきいき3分体操」DVD・CD借用申込書

平成 年 月 日

申請者氏名（団体名）	
担当者氏名	
住所及び連絡先 （団体の場合代表者）	住所 〒 - TEL () - FAX () -

※電話は、昼間連絡のつく番号（携帯電話番号など）としてください。

品名（ご希望品に○印）	() DVD ※原則各1枚まで () CD 2枚以上ご希望の場合はご相談下さい。
使用日	平成 年 月 日 () から 平成 年 月 日 () まで
貸出希望期間	平成 年 月 日 () から 平成 年 月 日 () まで
使用場所	
使用目的（該当に○印）	() 会議、研修会等で使用 →会議等名称() () 職場体操として使用 () その他 →()
参加予定人数	人
備考	

注）貸出期間は、最長3か月間です。3か月を超えて貸出を受けたいときは、再度申請して下さい。