

# エクササイズ用DVD 「オフィスdeエクササイズ」注文票

「座り仕事による腰痛や肩こりの予防」、「休憩時間のちょっとした気分転換」などリフレッシュするための簡単な運動からスクワットなどしっかり体を動かす運動まで様々なエクササイズを収録しています。職場での健康づくりぜひご利用ください！

## FAX : 088-820-6023

お申込みは下記に直接記入いただきFAXしていただくか、お電話にて受付しております。

事業所名称	
送付希望先	〒
ご連絡先	
ご担当者様	

- ※1 DVDの内容は、NPO法人日本健康運動指導士会高知県支部の運動指導士が監修しています。
  - ※2 DVDの配布は、先着順です。なくなり次第終了となります。
  - ※3 収録されている内容は、令和2年度からお配りしているものと同じ内容です。
- 配布枚数に限りがありますので、すでにお持ちの事業所様は、ご遠慮くださいますようお願いいたします。

【お問い合わせ・申し込み先】

企画総務グループ 088-820-6010

(自動音声の流れたら「4」を押してください)



全国健康保険協会 高知支部  
協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>