

安全大会・安全衛生委員会の勉強会・社員研修・職場でフィットネス・スポーツイベント  
**健康づくりの研修講師・インストラクターを派遣します**

1. インストラクター出張レッスン（10分～）

- 1) イベント 【例】スポーツイベント、清掃活動前の準備運動
- 2) 運動指導 【例】昼休み、夕方に会社の会議室を利用してフィットネスを行う



2. 健康づくり研修（30分～90分）

- ・専門講師が体験型で楽しく、日常で実践できる方法や知識をお伝えします。
- ・テーマは選べます。（2つ以上のテーマを希望する場合も可能です。）

希望実施日の1カ月前までに、太枠内に記入の上、FAXまたはメールにてご返信下さい。

費用は、時間、参加人数によりますので、お問い合わせ下さい。

本票到着後、スケジュール等調整の上、決定します。

↑ Fax:092-524-2281 10分ランチフィットネス協会 行

<b>■申込内容</b> : <input type="checkbox"/> 依頼 ・ <input type="checkbox"/> 問合せ （以下は、記載できる範囲で結構です）					
開催日時	月 日 ( )		実施場所		
時間帯	:	~	:	実施時間	10分以下・30分・60分・90分・その他
目的	参加人数		名程度	予算	万円
問合内容					
<b>■希望メニュー</b> （↓ 希望するテーマ欄に <input checked="" type="checkbox"/> をして下さい）					
インストラクター出張		<input type="checkbox"/> 1回 <input type="checkbox"/> 定期的			
研	運	動	忙しい毎日、隙間時間にできる効果的な運動の紹介		
			健康管理は安全管理(安全大会)		
修	栄	養	からだすっきり健康づくり～腰痛/首・肩凝り予防～		
			生活習慣病予防の観点から、栄養バランスを考慮した考え方を伝える		
テ	た	ば	禁煙のすすめ(禁煙治療の方法紹介)		
			受動喫煙の防止		
	メンタルヘルス		一般職向けのセルフケア		
			管理職向けのラインケア		
マ	休		1日の疲れを残さずに過ごすコツ、ストレスを解消するセルフケアの方法		
	そ		* 希望テーマ記入欄( )		
<b>■連絡担当者</b> : 折り返しご連絡差し上げます					
会社名			氏名		
住所	〒				
連絡先	電話			メール	

【問合せ先】一般社団法人 10分ランチフィットネス協会 〒815-0071 福岡市南区平和 1-2-23 森山ビル  
 電話:092-524-2245 メール:info@10mlf.com <http://10mlf.com>