

阿波踊り体操DVD コピーサービス申請方法

□準備するもの

- 阿波踊り体操DVD使用申請書
- 返信用封筒
- 切手(返信用含む)
- 封筒(送付用)

□お申込み先(お問い合わせ)

〒770-8570

徳島県徳島市万代町1-1

徳島県保健福祉部健康寿命推進課

健康プロジェクト担当 宛

電話 088-621-2208 / FAX 088-621-2841

阿波踊り体操DVD コピーサービス 申請手順

- 申請書は徳島県ホームページからダウンロードできます。(PDF形式)
- 「阿波踊り体操vol.4」に、全11種類収録されています。

1. 阿波踊り体操DVD使用申請書に、必要事項を記入します。
2. 返信用封筒に、郵便番号・住所・氏名を記入し、返信用切手を貼り付けます。
3. 封筒に申請書・返信用封筒を入れて、徳島県庁へお送りください。
4. 申請書到着後、概ね1週間以内に同封の返信用封筒にて発送いたします。

阿波踊り体操DVD

収録内容

Vol.4

(平成28年)

- 基本編(3分50秒)
- 基本編テンポアップ(3分40秒)
- 発展編+(プラス)(3分40秒)
- アクティブチェア(3分50秒)
- ゆったりリラクゼーション(4分20秒)
- メタボ解消(16分30秒)
- トレーニング(5分15秒)
- リハビリ(5分)
- 肩こり腰痛解消編(7分50秒)
- プチ・エネルギー消費編(4分30秒)
- フレンズ編(3分30秒)

まずは「阿波踊り体操」で検索！

□ 徳島県ホームページ

「阿波踊り体操」

- <https://www.pref.tokushima.lg.jp/kenkou/torikumi/kenkoudukuri/undo/page1.html>



健康とくしま運動
マスコットキャラクター
「元気くん」

□ 徳島大学

人と地域共創センター

ホームページ

「阿波踊り体操」

- <http://www.cue.tokushima-u.ac.jp/clinic/awaodori.ex/index.html>

※郵送販売を承っております。



すだちくん