

# 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づくり課

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