

のびのび3Q体操 DVD

いまからの健康づくり
～呼吸法と健康体操で心もからだもリラックス～

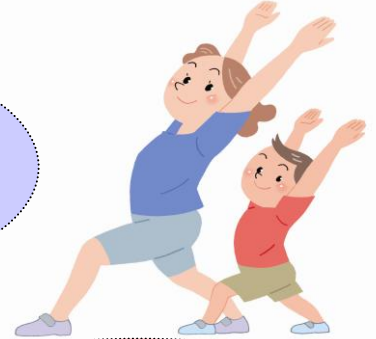
3Qとは・・・
Quality of Life (生活の質)
Quality of Breath (呼吸の質)
Quality of Exercise (運動の質)

ひとりで、仲間で、
健康づくり、仲間づくり



体操のねらい

インナーマッスルを鍛える
柔軟性を高める
バランス能力を養う
心身のリラックス



運動の要素

呼吸法・ピラティス・ヨガ
バレエ・ストレッチ

- ・体操解説なし23分
- ・体操解説あり23分
- ・解説書付き <1,000円>

- 体操著作 首都大学東京健康福祉学部山田研究室
- 音楽著作 片桐 典子
- 協力 福祉のまちづくり・杉並
- DVD制作・販売 東京都生活協同組合連合会

東京都生協連 宛

のびのび3Q体操 DVD 購入申込書

提出日 年 月 日

団体名 (個人名)			担当者	
送付先住所	〒 ー		申込本数	本
			振込金額	円
送付先名称	*送付先が、上記団体名と異なる場合は、記入してください。		振込日	年 月 日
電話		FAX		
メールアドレス				

* 価格 1本 1,000円(税・送料込)

- * 申込方法
- ①電話にてご連絡ください。在庫を確認します。
 - ②「のびのび3Q体操 DVD 購入申込書」をFAXかメール(soumu@coop-toren.or.jp)でご送付ください。
 - ③代金を下記口座にお振込みください。入金確認後、DVDをお送りいたします。
(振込手数料は、ご負担ください)

* 申込先 東京都生活協同組合連合会 〒164-0011 東京都中野区中央5丁目41番18号

電話:03-3383-7800 FAX:03-3383-7840 3Q体操DVD受付担当

*振込先

ゆうちょ銀行	口座番号	00160-2-178471
	加入者名	東京都生活協同組合連合会