

2023年1月

「実践!機能訓練」「ツボ押し健康講座」

## 今月の配信ラインナップ

※配信日は1月6日です。



### 「実践!機能訓練」

「実践!機能訓練」の追加配信です。  
座ったまま出来ますので  
是非挑戦してみてください。



選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980159	中級編1	約11分
980158	中級編2	約11分

※対象者: 一般 支援 介護

実践!  
機能訓練  
検索方法

健康王国

体を  
動かす

実践!  
機能訓練

コンテンツ  
選択

予約

### 「ツボ押し健康講座」



「ツボ押し」の追加配信です。  
今月は〈声〉が出にくい方向けです。  
寒くて元気が出ない時には是非  
やってみましょう。

選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980157	〈声〉が出にくい方	約6分

※対象者: 一般 支援 介護

ツボ押し  
健康講座  
検索方法

健康王国

体を  
動かす

ツボ押し  
健康講座

コンテンツ  
選択

予約

# プレミアムコンテンツのご案内

2023年1月

## 「うたいりメドレー」 「カラオケ元気体操(JOYBEAT)」

### 「うたいりメドレー」



今月のうたいりメドレーは  
「テレサ・テンメドレー」です。  
下記の曲で構成されています。

- ①つぐない
- ②愛人
- ③別れの予感
- ④空港
- ⑤時の流れに身をまかせ

選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980138	テレサ・テンメドレー 《うたいり》	約10分

※対象者：一般 支援 介護

うたいり  
メドレー  
検索方法

健康王国

歌う

うたいり  
メドレー

コンテンツ  
選択

予約

### 「カラオケ元気体操(JOYBEAT)」



施設スタッフ様向けに、心も体も  
元気になる、全身を使った体操です。  
楽しく体を動かし、より健康な体を  
目指していきましょう。

選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980156	ペッパー警部 (肩こり)	約3分

※対象者：一般

カラオケ  
元気体操  
検索方法

健康王国

体を  
動かす

カラオケ  
元気体操

コンテンツ  
選択

予約

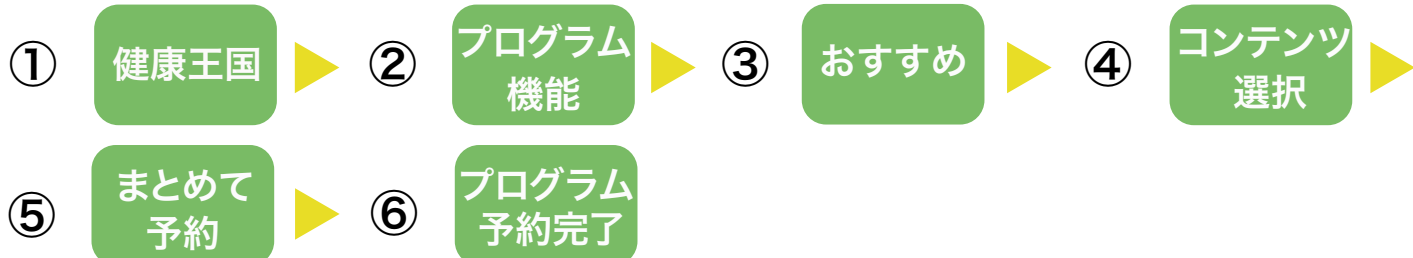
## テーマ：お誕生日会BGM集

誕生日会でご活用頂けるBGM集です。  
一年に一度のおめでたい日を、  
素敵な音楽でお祝いしてください。  
以前のプログラムからコンテンツの入れ替えを行っています。

NO	選曲番号	曲名	歌手名	演奏時間
1	191186	ハッピー・バースデー・トゥ・ユー 《ショートバージョン》 《うたいり》	バースデー・ソング	42秒
2	77719	Happy Birythday[ハッピー・バースデー]	STEVIE WANDER [スティーヴィー・ワンダー]	6分1秒
3	2508	HAPPY HAPPY BIRTHDAY	DREAMS COME TRUE	1分24秒
4	85897	愛をこめて花束を	Superfly	4分59秒

合計時間 13分6秒

## 操作方法



※コンテンツは予告なく変更される場合があります。