



プレミアムコンテンツのご案内

2023年4月

「楽しく脳活クイズ」

今月の配信ラインナップ

「楽しく脳活クイズ」

※配信日は4月5日です。

「楽しく脳活クイズ」の追加配信です。

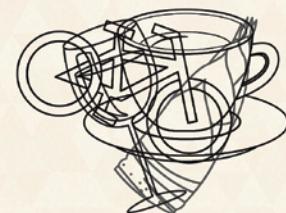
クイズの内容は下記になります。是非挑戦してみましょう！

- ◆絵柄の名前当てクイズ…何の絵柄が重なっているかを当てるクイズ
- ◆逆さ文字クイズ…逆さになっている文字を読むクイズ

何の絵柄が重なっているか
当ててください

※絵柄は4つ

1



文字が逆さまになっています
なんと読むでしょう

おこり
つゆをくぐ

選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980168	(上級編)1絵柄の名前当てクイズ	約6分
980167	(上級編)1逆さ文字クイズ	約7分

※対象者：一般 支援 介護

楽しく
脳活クイズ
検索方法

健康王国

遊ぶ

楽しく
脳活クイズ

コンテンツ
選択

予約

2023年4月

「実践！機能訓練」 「椅子でたのしむ歌謡エクササイズ(JOYBEAT)」



「実践！機能訓練」

「実践！機能訓練」の追加配信です。
椅子座ったままできるので、
気軽にやってみましょう。



2

選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980166	中級編3	約10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

「椅子でたのしむ歌謡エクササイズ(JOYBEAT)」



椅子に座ったまま出来る
エクササイズです。
懐かしいヒット曲に合わせて
体を動かしてみましょう。

選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980165	北国の春 (準備運動)	約4分

※対象者：一般 支援 介護

歌謡
エクササイズ
検索方法

健康王国

体を
動かす

歌謡
エクササイズ
(JOYBEAT)

コンテンツ
選択

予約

2023年4月 今月のおすすめプログラム

テーマ：腰痛が気になる方向けプログラム

腰痛予防になる体操プログラムです。

ご利用者様はもちろんスタッフ様の健康管理に
お使いいただける体操プログラムです。

ボールの代わりに丸めたタオルでもOKです。

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	973884	ゆうゆう体操	ゆうゆう体操	4分24秒
2	973886	(初級編)腰のエクササイズ<青>	なないろエクササイズ	6分29秒
3	794617	(ボール)腰痛体操	個別機能訓練のポイント	10分17秒

合計時間 21分10秒

操作方法

