



# プレミアムコンテンツのご案内

2023年5月

## 「相撲名場面集」

### 今月の配信ラインナップ

※配信日は5月9日です。

#### NEW 「相撲名場面集」

公益社団法人日本相撲協会が選ぶ歴代の名取り組み集です。  
当時の映像で迫力満点の取り組みがお楽しみ頂けます。



選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980172	富士櫻vs麒麟児	約5分
980171	白鵬	約5分
980170	栃若時代	約5分

※対象者：一般 支援 介護

相撲  
名場面集  
検索方法

健康王国

観る  
癒す

相撲  
名場面集

コンテンツ  
選択

予約

※コンテンツ/配信日は予告なく変更される場合があります。



# プレミアムコンテンツのご案内

2023年5月

「椅子でたのしむ歌謡エクササイズ(JOYBEAT)」

## 「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楽しく元気に  
体を動かして脂肪燃焼しましょう。  
気軽に挑戦してみてください。



選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980169	お嫁サンバ(脂肪燃焼)	約3分

※対象者：

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

## テーマ: 【体操】座ってできる体操セレクション

人気の座ってできる体操をまとめました。

プログラム冒頭は比較的ゆったりとした体操、

プログラム後半はアクティブな体操となっております。

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	973833	手指の柔軟体操	手指体操	5分 19秒
2	973836	手指のすっきり体操	手指体操	4分 33秒
3	963236	力モメの水兵さん	みんなの健康倶楽部	4分 50秒
4	963237	はるの小川	みんなの健康倶楽部	4分 54秒
5	980130	初級編 1	理学療法士 実践！機能訓練	9分 39秒
6	973828	ラジオ体操第一<ウチナーグチ◆ひーぷー>	ラジオ体操	3分 33秒
7	963506	みんなの体操 <HD版>	ラジオ体操	4分 42秒
8	973884	ゆうゆう体操	ゆうゆう体操	4分 24秒
9	973878	(初級編)準備エクササイズ<紫>	なないろエクササイズ	6分 48秒
10	973755	一人体操(座位)	あんしん体操	3分 19秒
11	794615	身体ほぐし体操	理学療法士 個別機能訓練のポイント	7分 57秒
12	794616	肩こり体操	理学療法士 個別機能訓練のポイント	10分 20秒
13	973849	(中級編)旅笠道中	エンカサイズ	3分 6秒
14	980159	中級編1	理学療法士 実践！機能訓練	10分 40秒
15	973890	(中級編)歩くエクササイズ2<橙>	なないろエクササイズ	7分 6秒

合計 1時間31分10秒

### 操作方法

