

2023年9月

「座ってできるストリートダンス」 「ラジオ体操」

今月の配信ラインナップ



NEW

※配信日は9月6日です。

「座ってできるストリートダンス」

公益社団法人

日本ストリートダンススタジオ

協会監修のダンスプログラムです。

準備運動とリズム取りで

ダンスを始める準備をしましょう。



選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980211	準備運動	約4分
980210	リズム取り	約12分

※対象者： 一般 支援 介護

座ってできる
ストリートダンス
検索方法

健康王国

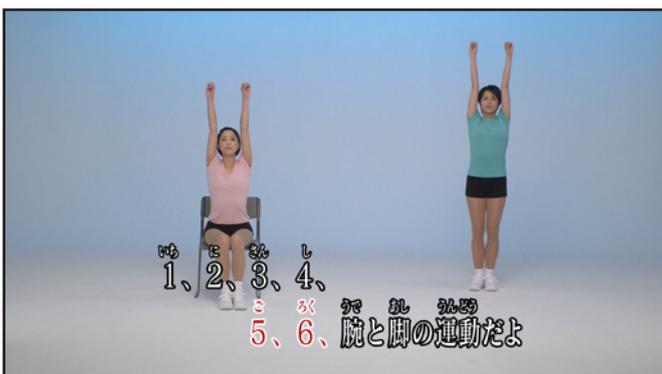
体を
動かす

座ってできる
ストリート
ダンス

コンテンツ
選択

予約

「ラジオ体操」



大人気のラジオ体操ご当地編に
秋田弁が追加配信されます。
秋田弁のナレーションに合わせて、
ひと味違うラジオ体操を
お楽しみください。

選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980209	ラジオ体操第一 ＜秋田弁◆小野ハナ子＞	約4分

※対象者： 一般 支援 介護

ラジオ体操
検索方法

健康王国

体を
動かす

ラジオ
体操

コンテンツ
選択

予約

2023年9月

「楽しく脳活クイズ」「JOYKIDS」

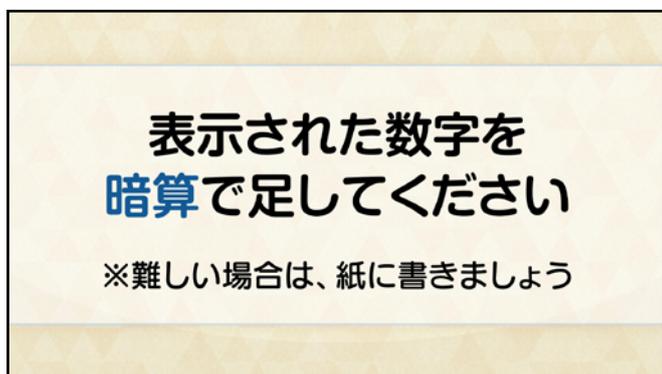
「楽しく脳活クイズ」



「楽しく脳活クイズ」の追加配信です。

画面に表示される数字などを計算するクイズです。

是非挑戦してみましよう！



選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980208	(上級編)2 スピード暗算	約6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

「JOYKIDS」



一緒に歌って体操することで
多様な動きを総合的に
身につけることができます。

選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980178	紅蓮華 <キッズ映像>	約4分

※対象者： 一般

JOYKIDS
検索方法

健康王国 ▶

体を
動かす ▶

JOYKIDS ▶

コンテンツ
選択 ▶

予約

テーマ：手指体操プログラム

手指の体操を中心に行えるプログラムです。
手指を動かすことは脳への良い刺激になると言われています。
体操や手遊び歌をお楽しみください。
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	973833	手指の柔軟体操	手指体操	5分19秒
2	973681	鉄道唱歌《ガイドボーカル入り》 /西六郷少年少女合唱団	名曲健康体操	3分5秒
3	973621	脳を鍛える手指体操1人用	白澤先生の長寿で健康の秘訣	3分58秒

合計時間 12分22秒

操作方法

