

2023年10月

「たつ婆の音楽体操」 「ラジオ体操」

今月の配信ラインナップ

※配信日は10月4日です。



NEW

「たつ婆の音楽体操」

たつ婆こと作業療法士の資格を持つ石田竜生先生による音楽に合わせた体操です。

日常の動作に役立ちますのでぜひやってみてください。



選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980215	起き上がり～花～	約5分
980214	移乗～紅葉～	約5分

※対象者：一般 支援 介護

たつ婆の音楽体操
検索方法

健康王国

体を動かす

たつ婆の音楽体操

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福島弁が追加配信されます。福島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
980217	ラジオ体操第一 ＜福島弁◆播磨忠勝＞	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10月

「座ってできるストリートダンス」 「JOYKIDS」



「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。
曲に合わせて子供と一緒に楽しく
踊りましょう。



選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980216	(腕)全カパンチ	約11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

「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
980179	アンパンマンのマーチ <キッズ映像>	約3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

2023年10月 今月のおすすめプログラム

テーマ：【体操】まずはここから、準備体操

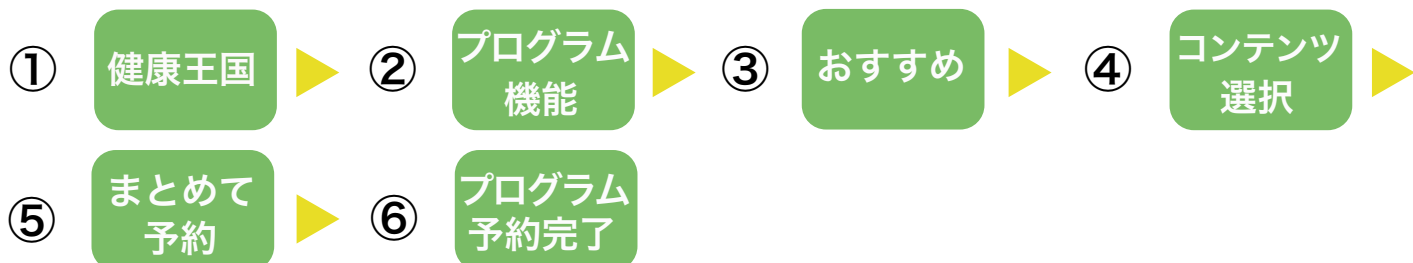
準備体操やレクリエーション前にご活用いただける体操プログラムです。

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	973671	与作《ガイドボーカル入り》 /北島三郎	名曲健康体操	4分15秒
2	963506	みんなの体操〈HD版〉	ラジオ体操	4分42秒
3	794510	見上げてごらん夜の星を (準備運動)	椅子でたのしむ歌謡 エクササイズ(JOYBEAT)	4分50秒

合計時間 13分47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。