

健康王国体操 出席カード

音楽療養コンテンツ

健康 王国

歌って動いて、元気なからだ

健康王国には、
約800種類の
映像コンテンツを搭載！
体調に合わせて
無理なく体操を
続けていきましょう。



健康王国 体操出席カード

健康王国には、楽しい体操がたくさん入っています。
楽しみながら、健康維持に取り組みましょう！
体操を終えたら、スタンプを押してください。



お名前

期限

月 日 ~ 月 日

音楽療養コンテンツ

健康王国

歌って動いて、元気なからだ



毎日健やか
お口の体操

舌運動

約10分

毎日健やか
お口の体操

パタカラ実践

約12分

歌って元気
～パタカラ～

この道

約3分



個別機能訓練の
ポイント

食べる力を維持する
トレーニング

約7分

YUBAメソッド
誤嚥予防
ノド体操

誤嚥予防ノド体操

約6分

ラジオ体操

ご当地方言

約3分



手指体操

手指の
筋力トレーニング

約5分

あんしん体操

一人体操(座位)

約3分

個別機能訓練の
ポイント

肩こり体操

約10分

個別機能訓練の
ポイント

靴下を履く

約3分

ゆったり体操

かもめの水兵さん

約5分

顔ヨガスマイル
体操

(初級編)
やさしさに包まれたなら

約6分

名曲健康体操

河内おとこ節

約4分

椅子でたのしむ
歌謡エクササイズ

幸せなら手をたたこう

約5分



色々JOY体操

川の流れるように

約14分