

2022年9月

「楽しく脳活クイズ」

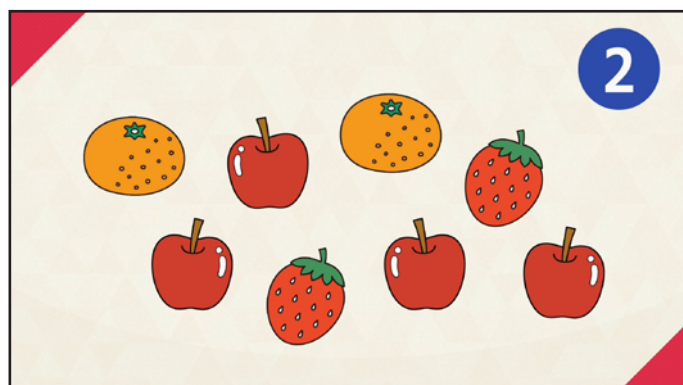
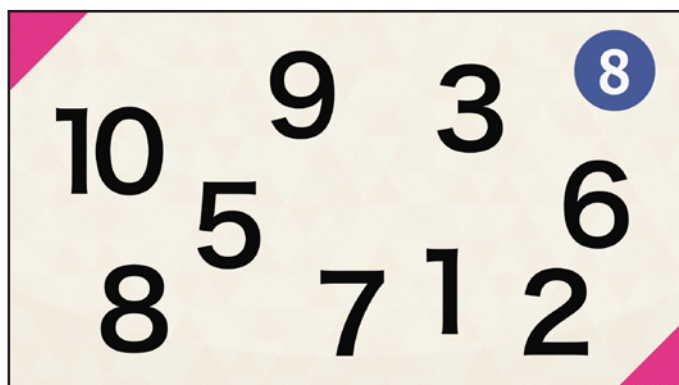
今月の配信ラインナップ

「楽しく脳活クイズ」

※配信日は9月7日です。

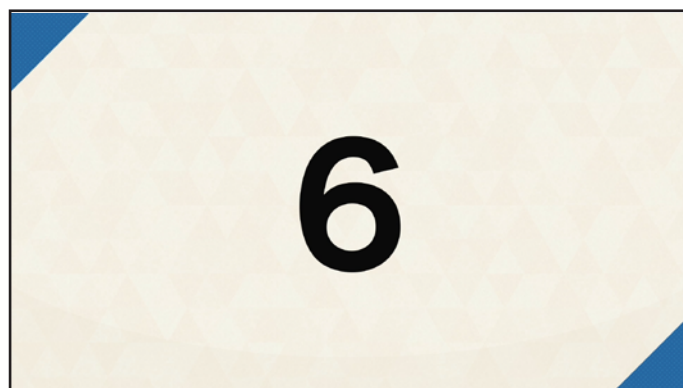
「楽しく脳活クイズ」の追加配信です。
各クイズの内容は下記になります。是非挑戦してみましょう！

- ◆抜けている数字クイズ … 画面の数字の中で抜けている数字を探すクイズ
- ◆記憶クイズ … 表示される野菜/果物の数を記憶するクイズ
- ◆スピード暗算 … 画面に表示される数字などを計算するクイズ



表示された数字を
暗算で足してください

※難しい場合は、紙に書きましょう



選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980136	(初級編)2抜けている数字当てクイズ	約6分
980135	(初級編)2記憶クイズ	約7分
980134	(中級編)1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

プレミアムコンテンツのご案内

2022年9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。
座ったままできるので、
気軽にやってみましょう!

選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980133	初級編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
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
980132	あの鐘を鳴らすのはあなた(脂肪燃焼)	約3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

2022年 9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15分間でご活用いただける体操プログラムです。

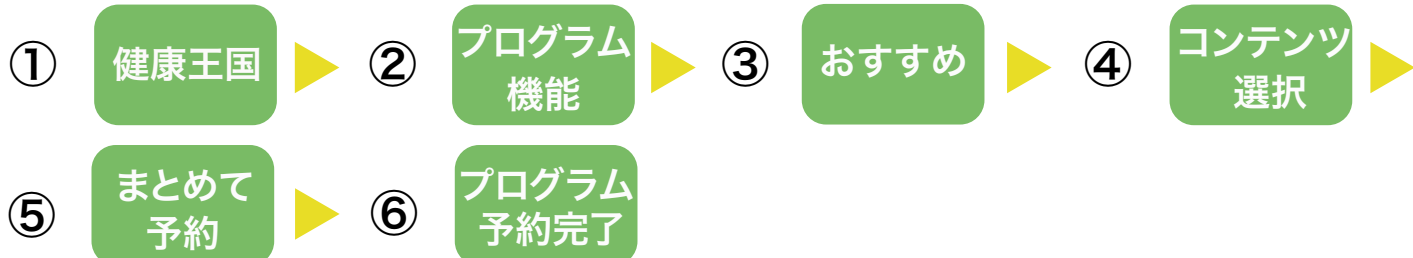
「愛の周波数528Hz」を聴きながらのストレッチもおすすめです。
以前のプログラムからコンテンツの入れ替えを行っています。

NO	選曲番号	曲名	歌手名	演奏時間
1	973618	VOYAGE	愛の周波数528Hz	2分37秒
2	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
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

14分15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。