



プレミアムコンテンツのご案内

2022年11月

「ののちゃん(村方乃々佳)」

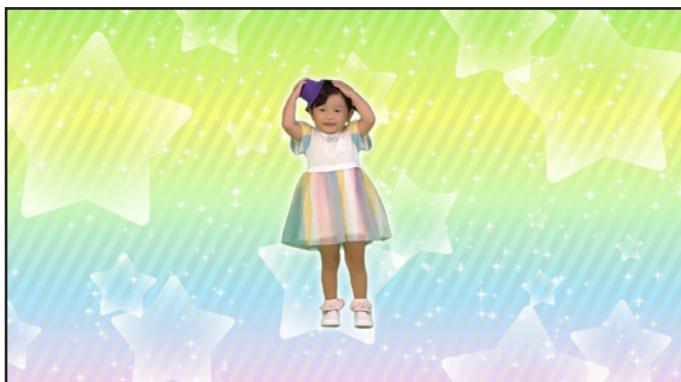
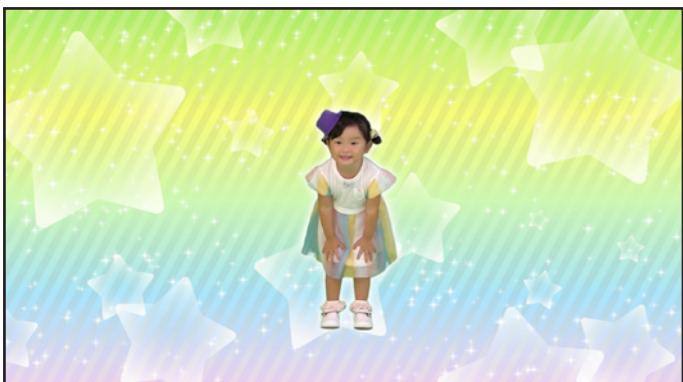
今月の配信ラインナップ

※配信日は11月2日です。

「ののちゃん(村方乃々佳)」

SNS等にアップされた動画が

「可愛すぎる」「癒される」と国内外で話題になった
ちいさな歌姫「ののちゃん」の童謡歌唱映像です。



選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980146	グーチョキパーでなにつくろう《うたいり》	約2分
980145	あたま かた ひざ ポン《うたいり》	約1分

※対象者：一般 支援 介護

ののちゃん
検索方法

健康王国

観る
癒す

ののちゃん

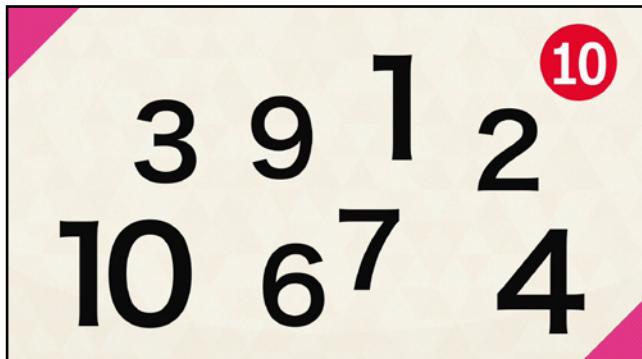
コンテンツ
選択

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。

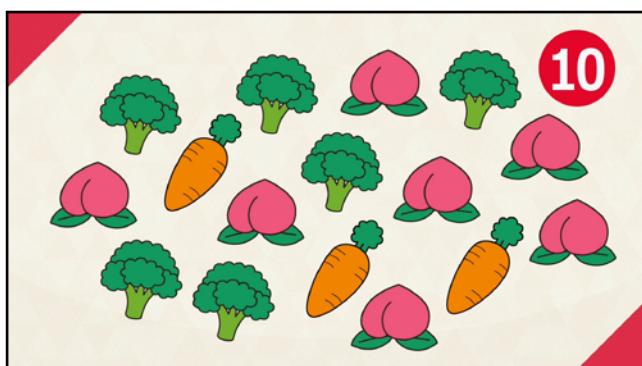
2022年11月

「楽しく脳活クイズ」 「椅子でたのしむ歌謡エクササイズ(JOYBEAT)」



「楽しく脳活クイズ」

「楽しく脳活クイズ」の追加配信です。
頭の体操に、是非挑戦してみましょう！



選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980148	(中級編)1 抜けている数字当てクイズ	約7分
980147	(中級編)1 記憶クイズ	約7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

「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
下半身のエクササイズを楽しみましょう。

選曲番号	コンテンツ名	再生時間
980144	贈る言葉(下半身)	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 11月 今月のおすすめプログラム

テーマ：【体操】30分体操プログラム

30分間で座ったまま体操を行えるプログラムです。
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	973804	長崎は今日も雨だった(準備運動)	椅子でたのしむ歌謡エクササイズ(JOYBEAT)	3分4秒
2	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
3	980102	(唇と舌編)飲み込む力を鍛えるトレーニング	言語聴覚士 実践!口腔機能トレーニング	5分18秒
4	973845	(初級編)みちのくひとり旅	エンカサイズ	4分9秒
5	973891	(中級編)歩くエクササイズ1<黄>	なないろエクササイズ	6分41秒
6	973975	〈唾液〉が出にくい方	ツボ押し健康講座	3分33秒

合計時間 30分 42秒

操作方法

