

# 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)」

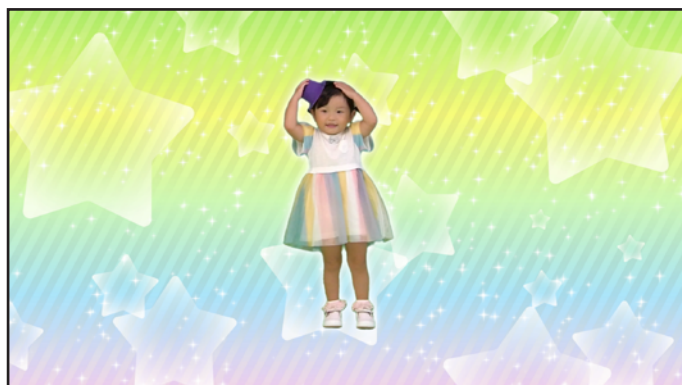
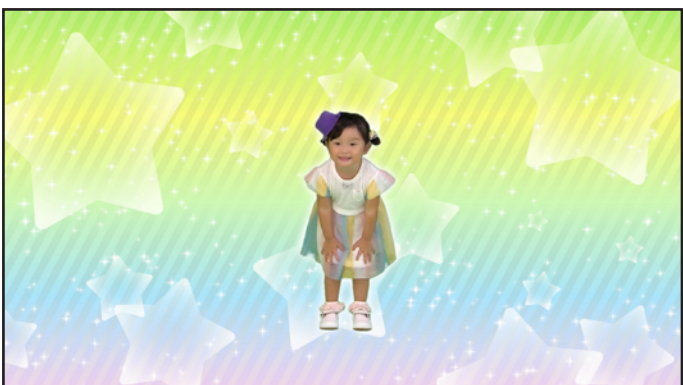
## 今月の配信ラインナップ

※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

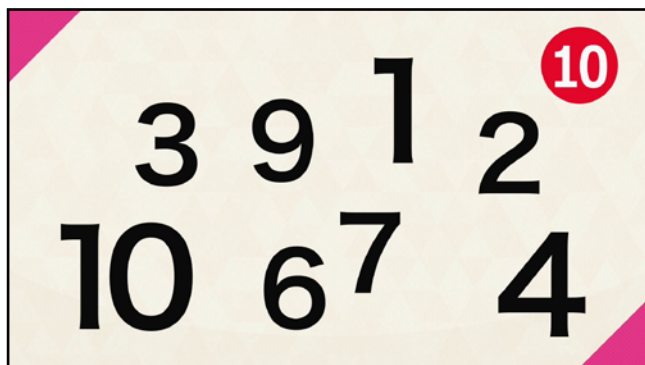
コンテンツ  
選択

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。

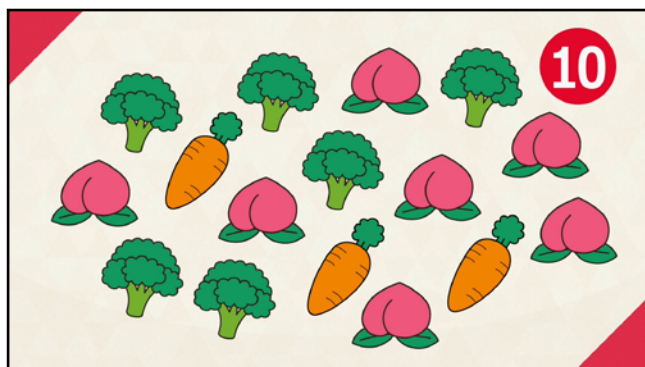
2022年11月

## 「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

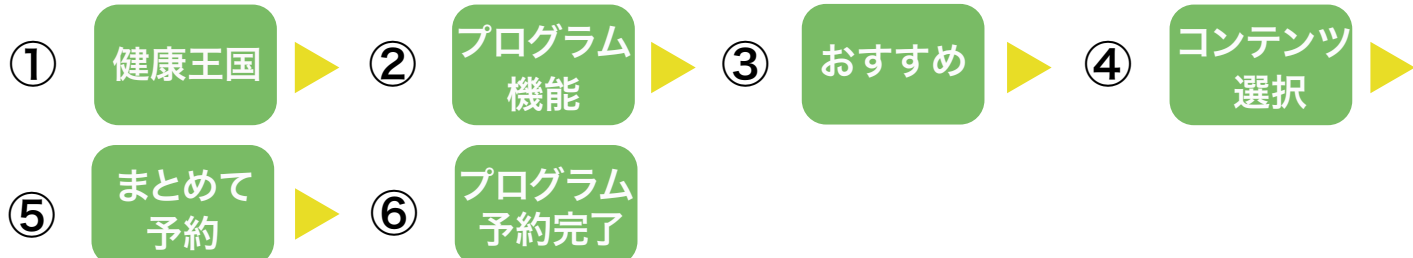
## テーマ：【体操】 30分体操プログラム

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



※コンテンツは予告なく変更される場合があります。