

機能訓練・レクリエーションにお困りのお客様へ

# 「コロナ感染対策！安心短時間プログラム」

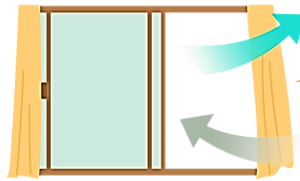


ゆったり体操・しっかり体操・脳トレなど  
約15分運動プログラムが**全18種類**!!

ソーシャル  
ディスタンス  
対面回避

大きな声を出さない  
飛沫リスク回避

呼吸に優しい  
運動  
激しい運動を避ける



こまめな換気

体操速度は  
遅めが  
オススメ

視線は  
同じ方向へ

スタッフ様は  
後方で見守り  
進行は小声で  
マイクの使用が  
オススメ!

安心



少人数&複数グループでの運用イメージ

グループA  
約15分

交代  
♪

グループB  
約15分

交代  
♪

グループC  
約15分

株式会社エクシング

音楽療養コンテンツ  
健康王国

是非  
お試しください



# ゆったり体操一覧 2-1

※…プレミアムコンテンツ

## 1) ゆったり体操<上肢運動①> 約14分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	手指体操	手指の筋力トレーニング※	5分	973837
体を動かす	顔ヨガスマイル体操	やさしさに包まれたなら(初級編)※	6分	973623
体を動かす	あんしん体操	一人体操(座位)※	3分	973755

## 2) ゆったり体操<上肢運動②> 約17分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	ラジオ体操	ラジオ体操 第一	3分	963504
体を動かす	手指体操	手指の柔軟体操※	5分	973833
体を動かす	座って踊れるフラダンス	故郷(ふるさと)	4分	963307
観る癒す	愛の周波数528Hz	AT SUNSET※	5分	973798

## 3) ゆったり体操<上肢運動③ 発声あり> 約20分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
遊ぶ	一日のはじまり	一日のはじまり 昨日の思い出編※	3分	973678
体を動かす	ゆったり体操	カモメの水兵さん	5分	963236
体を動かす	顔ヨガスマイル体操	晴れたらいいね(中級編)※	7分	973645
観る癒す	愛の周波数528Hz	Eternal Soul※	5分	973622

## 4) ゆったり体操<下肢運動> 約15分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	ゆうゆう体操	ゆうゆう体操※	4分	973884
体を動かす	なないろエクササイズ	(初級編)準備エクササイズ<紫>※	7分	973878
体を動かす	個別機能訓練のポイント	靴下を履く※	4分	973779

## 5) ゆったり体操<全身運動①> 約18分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	ゆったり体操	春の小川	5分	963237
体を動かす	あんしん体操	一人体操(座位)※	3分	973755
体を動かす	手指体操	手指を動かして頭のトレーニング※	5分	973838
観る癒す	愛の周波数528Hz	ECHO※	5分	973614

## 6) ゆったり体操<全身運動②> 約14分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	あんしん体操	一人体操(座位)※	3分	973755
体を動かす	なないろエクササイズ	(初級編)準備エクササイズ<紫>※	7分	973878
体を動かす	個別機能訓練のポイント	靴下を履く※	4分	973779

## ゆったり体操一覧 2-2

※…プレミアムコンテンツ

### 7) ゆったり体操<全身運動③> 約13分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	顔ヨガスマイル体操	やさしさに包まれたなら(初級編)※	7分	973623
体を動かす	個別機能訓練のポイント	洗濯物干し・取り込み※	3分	973732
体を動かす	あんしん体操	一人体操(座位)※	3分	973755

### 8) ゆったり体操<脳トレ① 発声あり> 約21分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	顔ヨガスマイル体操	晴れたらいいね(中級編)※	6分	973645
体を動かす	手指体操	手指を動かして頭のトレーニング※	5分	973838
遊ぶ	頭スッキリひらめきクイズ	文字記憶クイズ※	10分	963526

### 9) ゆったり体操<脳トレ② 発声あり> 約18分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
観る癒す	ミッケルアート	授業編※	5分	973876
遊ぶ	一日のはじまり	一日のはじまり 今日の思い出編※	3分	973665
遊ぶ	頭スッキリひらめきクイズ	イラスト記憶クイズ※	10分	963525

## しっかり体操一覧 2-1

### 10) しっかり体操<上肢運動①> 約16分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	ラジオ体操	ラジオ体操 第一<岩手弁>※	3分	973749
体を動かす	なないろIクサイス	(初級編)肩のIクサイス<藍>※	7分	973881
体を動かす	手指体操	手指の筋力トレーニング※	6分	973837

### 11) しっかり体操<上肢運動②> 約12分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	椅子で楽しむ歌謡Iクサイス	ブルー・ライト・ヨコハマ※	4分	973801
体を動かす	手指体操	手指のすっきり体操※	5分	973836
体を動かす	ラジオ体操	ラジオ体操 第一<茨城弁>※	3分	973810

### 12) しっかり体操<下肢運動①> 約15分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	個別機能訓練のポイント	トイレ動作(着脱・着座)※	3分	973724
体を動かす	椅子で楽しむ歌謡Iクサイス	瀬戸の花嫁(下半身)※	5分	973742
体を動かす	個別機能訓練のポイント	身体ほぐし体操※	7分	794615

## 13)しっかり体操<下肢運動②> 約15分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	個別機能訓練のポイント	車に乗る※	5分	973795
体を動かす	椅子で楽しむ歌謡Iクサイズ	あの素晴らしい愛をもう一度※	3分	794517
体を動かす	個別機能訓練のポイント	身体ほぐし体操※	7分	794615

## 14)しっかり体操<全身運動①> 約17分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	しなやかウェーブ体操	第1体操	5分	963210
体を動かす	個別機能訓練のポイント	身体ほぐし体操※	7分	794615
体を動かす	手指体操	手指の柔軟体操※	5分	973833

## 15)しっかり体操<全身運動②> 約15分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	あんしんヨガ	わき腹のぼし※	12分	973914
体を動かす	ラジオ体操	ラジオ体操 第一<博多/筑後弁>※	3分	973748

## 16)しっかり体操<全身運動③> 約15分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	椅子で楽しむ歌謡Iクサイズ	きよしのズンドコ節(脂肪燃焼)※	4分	973741
体を動かす	顔ヨガスマイル体操	晴れたらいいね(中級編)※	6分	973645
体を動かす	椅子で楽しむ歌謡Iクサイズ	幸せなら手をたたこう※	5分	973721

## 17)しっかり体操<全身運動④> 約13分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	椅子で楽しむ歌謡Iクサイズ	見上げてごらん夜の星を(準備運動)※	5分	794510
体を動かす	ラジオ体操	ラジオ体操 第二	3分	963505
体を動かす	名曲健康体操	世界に一つだけの花/SMAP	5分	155008

## 18)しっかり体操<脳トレ 発声あり> 約18分

カテゴリ	ジャンル	コンテンツ名	時間	選曲番号
体を動かす	なないろIクサイズ	(初級編)頭のIクサイズ<緑>※	8分	973887
体を動かす	椅子で楽しむ歌謡Iクサイズ	さそり座の女※	5分	973722
観る癒す	ミッケルアート	茶の間編※	5分	973885