



プレミアムコンテンツのご案内

2014年
6月

「色色 JOY 体操」と「頭スッキリ！ひらめきクイズ」

体を動かす「色色 JOY 体操」は今月から配信される新コンテンツです。



色をテーマに楽しく踊ろう

振付師・南流石さん考案の座って踊れる体操コンテンツです。これから1年間、毎月配信されます。1曲につき1色がリンクしており、その日の気分や季節に合わせて毎回印象の違う「色色 JOY 体操」をお楽しみいただけます。1年で1つのパッケージ（基本色）が揃うようになっている「色色 JOY 体操」にご期待ください！



歓喜の歌 (交響曲第 9 番)
ゆったりとした音楽で、ご自分の体を労わりましょう。



真赤な太陽
太陽をイメージしながら、元気にはつらつと踊りましょう。



振付師 南流石 (みなみさすが)

楽しく歌いながら、振付にあわせて体を動かす『色色 JOY 体操』が完成しました。この体操は、私振付師の南流石が、脳科学の世界的権威でもある久保田競先生監修のもとで、共同制作を進めている、今までにない振付体操です。是非みなさま、数々の名曲とともに『色色 JOY 体操』をお試しく下さい。



監修 久保田競 (京都大学名誉教授・医学博士・脳科学者)

人間の全ての行動や運動は、大脳で最も高度な働きをする「前頭前野」から始まります。リズムやメロディに振付を合わせて、繰り返し体を動かせば気持ちよくなります。また、大きな声を出して歌うと、日常的な発話（話すこと）もよりスムーズになります。「振付にあわせ、歌いながら、体を動かす」ことは、前頭前野を鍛え、体のトレーニングもできるため、健康維持につながります。

IROIRO JOY TAISO 色々JOY体操

振付師・南流石さん考案の、座ってできる体操です。
歌いながら振付に合わせて体を動かしましょう。

選曲番号	タイトル	収録時間(目安)	対象者
963533	真赤な太陽	約 10分	一般 支援 介護
963534	歓喜の歌(交響曲第九番)	約 6分 30秒	一般 支援 介護

一般 一般 支援 要支援 介護 要介護

操作方法



1 「健康王国」を押します。



2 「体を動かす」を押します。



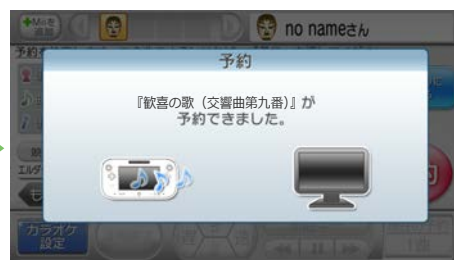
3 「色々JOY体操」を選びます。



4 利用したいコンテンツを選びます。



5 「予約」を押します。



6 予約確認画面が表示されます。

頭スッキリ！ ひらめきクイズ

考えることが「頭の体操」に繋がるクイズコンテンツ。
記憶力・観察力・洞察力・連想力を鍛えましょう。

選曲番号	タイトル	収録時間(目安)	対象者
963520	イラスト記憶クイズ 2	約 10分	一般 支援 介護
963517	文字当てクイズ 2	約 10分	一般 支援 介護
963518	連想クイズ 2	約 10分	一般 支援 介護

操作
方法

健康王国

>>

遊ぶ

>>

頭スッキリ！
ひらめきクイズ

>>

コンテンツ選択

>>

予約

一般 一般 支援 要支援 介護 要介護

2014年 7月予告

来月は色々JOY体操「恋のバカンス」と
たくさん笑って健康に！「健康落語」を配信予定です。