

健康・体力に関するもの その他

分類番号	題名	時間	対象	内容	制作年	資料番号
24-1	エンカサイズ1	53分	一般	★プログラム内容(各曲共通)・体調チェック・運動(振付)の説明・音楽に合わせてみましょう(解説つき)・音楽に合わせてみましょう(解説なし) ★収録内容・道頓堀人情(立位)ストレッチ系・東京五輪音頭(立位)有酸素運動系, 筋トレ系・東京五輪音頭(座位)ストレッチ系・東京ラブソディ(立位・ポンポン使用)ダンス系	2013	240015339
24-2	エンカサイズ2	55分	一般	★プログラム内容(各曲共通)・体調チェック・運動(振付)の説明・音楽に合わせてみましょう(解説つき)・音楽に合わせてみましょう(解説なし) ★収録内容・舟唄(立位, 手ぬぐい使用)ストレッチ系・舟唄(座位, 手ぬぐい使用)ストレッチ系・月がとっても青いから(立位)有酸素系・筋トレ・小樽のひとよ(立位)ダンス系	2013	240015321
24-3	エンカサイズ3	43分	一般	★プログラム内容(各曲共通)・体調チェック・運動(振付)の説明・音楽に合わせてみましょう(解説つき)・音楽に合わせてみましょう(解説なし) ★収録内容・岸壁の母(座位)ストレッチ系・あゝ人生に涙あり(立位)・夜霧よ今夜も有難う(立位・手ぬぐい使用)ストレッチ系, ダンス系	2013	240015313
24-4	大ヒット演歌で健康たいそう!エンカサイズ④	約59分	一般	★プログラム内容(各曲共通) ・体調チェック・運動(振付)の説明・音楽に合わせてみましょう(解説つき)・音楽に合わせてみましょう(解説なし) ★収録曲 1旅笠道中(東海林太郎) 座位 2狂った果実(石原裕次郎) 座位 3二輪草(川中美幸) 立位 4二輪草(川中美幸) 座位	2013	240016329
24-5	大ヒット演歌で健康たいそう!エンカサイズ⑤	約45分	一般	★プログラム内容(各曲共通)・体調チェック 1・運動(振付)の説明・音楽に合わせてみましょう(解説つき)・音楽に合わせてみましょう(解説なし) みちのくひとり旅(座位)ストレッチ系・筋トレ系 山本譲二 氷雨(立位)ストレッチ系 日野美歌 憧れは馬車に乗って(立位)ダンス系 菅原都々子	2013	240016337
24-6	大ヒット演歌で健康たいそう!エンカサイズ⑥	約54分	一般	★プログラム内容(各曲共通)・体調チェック・運動(振付)の説明・音楽に合わせてみましょう(解説つき)・音楽に合わせてみましょう(解説なし) そんな女のひとりごと(座位)ストレッチ系 増位山太志郎 世界の国からこんにちは(立位)筋トレ系 三波春夫 世界の国からこんにちは(座位)筋トレ系 三波春夫 十九の春(立位)ストレッチ系・有酸素系 田端義夫	2013	240016345
24-7(1)	大笑い健康プログラム 第1笑	74分	一般	落語:時そば 瀧川鯉昇(たきがわりしょう) 笑いヨガ:グループエクササイズ【からた篇】 笑いの効用トーク:【笑いの医学的効用】	2010	240017210
24-7(2)	大笑い健康プログラム 第2笑	76分	一般	落語:犬の目 瀧川鯉昇(たきがわりしょう) 笑いヨガ:メンタル篇 笑いの効用トーク:【笑いを生活に活かそう】	2010	240017228
24-7(3)	大笑い健康プログラム 第3笑	69分	一般	落語:粗忽の釘 瀧川鯉昇(たきがわりしょう) 笑いヨガ:一人でできる笑いの体操 笑いの効用トーク:【日本人の遺伝子に合った日本食を】	2010	240017236