



体操物品一覧

川西町地域包括支援センター

整理番号	物品説明	
①		<p>ブラザーグループ たいそうの時間ですよ!! Vol.1 昭和歌謡三昧</p> <p>懐かしの名曲に合わせて体を動かして、歌って、楽しみましょう♪ 運動の楽しさを知り尽くしたフィットネスインストラクターによる安全面も考慮された振付です。音楽や歌のクオリティ、曲調や雰囲気合わせた振付など、エンターテインメント性にもこだわっています。</p>
②		<p>ブラザーグループ たいそうの時間ですよ!! Vol.2 音楽七変化!</p> <p>いろんなジャンルの音楽に合わせ【準備体操／有酸素運動／筋力向上体操／手拍子ゲーム／ストレッチ】を収録。動きの難易度を低く設定し、細胞の若返り効果が期待できる話題の「インターバルトレーニング」、脳活性を目的とした「リズム体操」等の全7曲を収録した充実の内容です。</p>
③		<p>ごぼう先生といっしょ! 民謡・童謡・演歌 口ずさんでイス体操</p> <p>今回は演歌歌手の水城なつみさんとのスペシャルコラボで「口ずさみながら」がテーマ! どの曲もシニア世代には懐かしく親しんでもらえる民謡や童謡・演歌を多く収録! 体操をしながらも軽く口ずさむことができます。</p>
④		<p>ごぼう先生といっしょ! 懐かしい音楽でらくらく♪イス体操</p> <p>シニアの方なら誰でも知っているあの名曲で体操を! 懐かしい音楽が心をウキウキさせ、脳を活性化します。ごぼう先生のはっきり分かりやすい紹介で、楽しくラクラクに体を動かしましょう♪</p>
⑤		
⑥		