

## 【 教材貸し出しリスト 】

・下記の貸し出しを希望する場合は、82-7006（地域包括支援センター）までご連絡下さい。

テ ー マ	時 間	媒 体
1. 歌と健康サービス機器 (DKエルダーシステム)	—	機器
2. いきいき百歳体操	45分	DVD、ビデオ
3. フレディエクササイズ	45分	DVD
4. 介護予防体操 ミキのさあ！きっとげんき	34分	DVD
5. NHKテレビ体操	34分	DVD
6. NHK健康ストレッチング	46分	DVD
7. 美しく若々しく家庭でできるアンチエイジング	29分	DVD
8. メタボリックシンドロームを予防する エクササイズガイド	62分	DVD
9. 高齢者イキイキ！音楽レクリエーション	全55曲収録	DVD、CD
10. 高齢者はつらつ！脳いきいきレクリエーション	110分	DVD
11. 演歌で健康たいそう！エンカサイズVol.1～2	1本50分程度	DVD
12. 大人のラジオ体操	45分	DVD
13. 綾小路きみまろ爆笑！エキサイトライブビデオ	1集：31分 2集：50分 3集：65分 4集：63分	DVD
14. 認知症予防運動プログラム コグニサイズ入門	83分	DVD
15. 早口言葉で口腔トレーニング	107分	DVD
16. 頭の体操とんち・ひらめき思い出しクイズ	—	本
17. いつまでも元気に！口腔ケアのすすめ	32分	DVD
18. 運動療法のすすめ エクササイズ編	約60分	DVD
19. 私の逝き方～どう自分らしく生きるか～ 小豆島中央病院 井上 公太先生	約60分	DVD
20. ウキウキ体操 高齢者向けプログラム	47分	DVD

歌う、聴く、映像を観る、体を動かすなどたくさんのプログラムが楽しめます！ぜひご利用ください。(予約制)



DKエルダーシステム推奨機  
FREE DAM

21. ごぼう先生の健康体操1 ～口腔体操編～	10分	DVD
22. ごぼう先生の健康体操2 ～自立体操編～	11分	DVD
23. ごぼう先生の健康体操3 ～できなくてあたりまえ体操～	13分	DVD
24. ごぼう先生の健康体操4 ～ボール体操編～	11分30秒	DVD
25. ごぼう先生の健康体操5 ～棒体操編～	13分	DVD
26. ごぼう先生の健康体操6 ～タオルを使った体操編～	10分	DVD
27. ごぼう先生の健康体操7 ～朝の体操編～	11分	DVD
28. ごぼう先生の健康体操8 ～スポーツ体操編～	8分	DVD
29. ごぼう先生の健康体操9 ～すうはあ体操～	10分30秒	DVD
30. ごぼう先生の健康体操10 ～おにごぼ体操<0>編～	10分30秒	DVD
31. ごぼう先生の令和イス体操①テクテク体操編	13分	DVD
32. ごぼう先生の令和イス体操②モグモグ食事編	11分	DVD
33. ごぼう先生の令和イス体操③ドキドキ脳活編	14分	DVD
34. ごぼう先生の令和イス体操④ワクワク表情編	9分	DVD
35. ごぼう先生といっしょ！毎日10分健康イス体操	10分	DVD
36. 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	54分	DVD
37. ごぼう先生といっしょ！口ずさんでイス体操	56分	DVD
38. ごぼう先生といっしょ！春夏秋冬目と耳で楽しむイス体操	35分	DVD
39. 森口尚子のナイス体操 座ってできる有酸素運動！	7分	DVD
40. “生涯現役”宣言！シニアプログラムリズム体操	44分	DVD
41. 運動・栄養・社会交流の三位一体プロジェクト	28分	DVD
42. Stay Homeでもできるフレイル予防～おうちで簡単エクササイズ～	30分	DVD



ごぼう先生とは・・・

介護予防を笑顔で伝える「大人のための体操のお兄さん」と呼ばれています。

DVDの内容は短時間で誰もが実践しやすいものになっていますので是非ご利用ください。

43. ごぼう先生と大笑いライブ！イス体操	約60分	DVD
44. ごぼう先生とおしみ先生といっしょ！なじみの音楽でイス体操	約40分	DVD
45. せいかつ体操（生活に必要な動き全部とり入れました）DVD 2枚組	①44分 ②48分	DVD
46. 日めくり脳トレ体操31種類	103分	DVD