

## エンカサイズ



皆さんお馴染みの演歌を  
楽しく口ずさみながら体操  
を試みましょう♪



### 使い方

- ・介護予防に最適！みなさんお馴染みの演歌を用いた健康体操です。
- ・聴いて健康、歌って健康、踊って健康！の3拍子で、楽しみながら健康づくりのできる体操です。

【vol.1】道頓堀人情、東京五輪音頭、東京ラプソディ

【vol.2】舟唄、月がとっても青いから、小樽のひとよ

【vol.3】岸壁の母、夜霧よ今夜も有難う、あゝ人生に涙あり

### 用具

エンカサイズDVD-BOX1（3枚組） 1

### 注意事項

体操を行う前に、必ず健康チェックをしてください。  
DVDは壊れやすいため取扱いについては十分ご注意願います。

### 保有数

（美祢1）