

幹旋品のご案内

～レインボー体操・歯(し)あわせ体操DVD～

これまで約60万人以上の方に愛好していただいている『JA共済のレインボー体操』とお口の健康づくりのための『歯(し)あわせ体操』がセットになったDVDです。どちらもDVDを視聴しながら、みんなで楽しく気軽に体操できます。健康教室やサークル活動、サポーター養成講座など、様々なシーンで活用できます。

いつでもどこでも、誰でもできるJA共済のレインボー体操と歯あわせ体操で体もお口も元気に!

- 助けあい組織活動
- サークル活動
- 歯(し)あわせ体操の普及をはかるためのリーダーを養成する「歯っぴーサポーター養成研修会」



- ミニディサービス
- 健康教室…などでご活用ください。



<p>JA共済の レインボー体操 (放映時間約15分)</p>	<p>● オープニング 4分</p> <p>● 深呼吸 (逆式腹式呼吸) 1分 6秒</p> <p>● 1. 手・指の体操 / うた「かたつむり」 3分 5秒</p> <p>● 2. 胸・背中の体操 / うた「浦島太郎」 2分 23秒</p> <p>● 3. 足裏・脚・腰の体操 / うた「くつがなる」 2分 35秒</p> <p>● 4. 耳・顔の体操と全身のストレッチ / うた「樫太郎」 2分 50秒</p> <p>▶ ● レインボー体操を全て観る</p>
<p>JA共済の 歯(し)あわせ体操 (放映時間約15分)</p>	<p>● オープニング 1分 15秒</p> <p>● 深呼吸 (逆式腹式呼吸)・ウォーミングアップ 55秒</p> <p>● 1. 舌体操 2分 48秒</p> <p>● 2. 顔面体操 3分 26秒</p> <p>● 3. 唾液腺マッサージ (耳下腺・顎下腺・舌下腺) 3分 55秒</p> <p>● 4. バタカール発声 3分</p> <p>● 歯(し)あわせ体操を全て観る</p>

※DVDジャケットイメージ(トールケース)

※DVD内メニュー画面:必要などころを選択して自由に組み合わせて体操メニューを構成できます。