

2枚以上選んで 楽しく健康づくり!

大ヒット 演歌で健康たいそう!

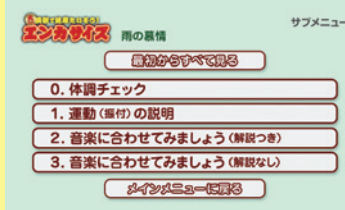
エンカサイズ

新発売

あの演歌のヒット曲に、楽しい体操ができました!!

本商品は、アクティブシニアをターゲットに、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できる体操商品です。

豊富なテイチクの演歌オリジナルヒット曲のなかから、より体操に適したテンポのいい楽曲を選曲。女子栄養大学教授の金子嘉徳教授の監修で、科学的根拠に基づいた、健康づくりに直結する体操を付けました。また体操は、無理のない範囲で踊れるよう、簡単な体操になっています。



私もおすすめします!

推薦: 菅原都々子
月がとっても青いからをこういった形でまた聴いていただけて嬉しいです。この体操をして、健康で楽しい毎日を通しましょう!!



菅原都々子

推薦: 天童よしみ
皆で歌って楽しく体操すれば、自然に元気が湧いてきます。この体操であなたも私もパワー全開!!



演歌で健康たいそう! エンカサイズ

A3826~A3832

DVD各1枚 価格(税込) **3,666円** 送料別847円(税込)
振付・解説ブックレット付



■監修: 女子栄養大学 実践運動方法学研究室教授 金子嘉徳
■体操実演: 長谷川千里

●発売元/株式会社エンタテインメント

**2枚以上
お買い上げ下さい**

Vol.2 月がとっても青いから 商品番号 A3826

- ストレッチ系(立位、手ぬぐい使用) 舟唄(八代亜紀)
- ストレッチ系(座位、手ぬぐい使用) 舟唄(八代亜紀)
- 有酸素系・筋トレ系(立位) 月がとっても青いから(菅原都々子)
- ダンス系(立位) 小樽のひとよ(鶴岡雅義と東京口マンチカ)



Vol.3 あゝ人生に涙あり 商品番号 A3827

- ストレッチ系(座位) 岸壁の母(菊池章子)
- 有酸素系・筋トレ系(立位) あゝ人生に涙あり(里見浩太郎・横内正)
- ストレッチ系・ダンス系(立位・手ぬぐい使用) 夜霧よ今夜も有難う(石原裕次郎)



Vol.4 二輪草 商品番号 A3828

- ストレッチ系(座位) 旅笠道中(東海林太郎)
- ストレッチ系・ダンス系(座位) 狂った果実(石原裕次郎)
- ダンス系(立位) 二輪草(川中美幸)
- ダンス系(座位) 二輪草(川中美幸)



Vol.6 世界の国からこんにちは 商品番号 A3829

- ストレッチ系(座位) そんな女のひとりごと(増位山太郎)
- 筋トレ系(立位) 世界の国からこんにちは(三波春夫)
- 筋トレ系(座位) 世界の国からこんにちは(三波春夫)
- ストレッチ系・有酸素系(立位) 十九の春(田端義夫)



Vol.7 ふたり酒 商品番号 A3830

- 有酸素系(立位) チャンキキおけさ(三波春夫)
- ダンス系(立位) 赤いハンカチ(石原裕次郎)
- 有酸素系(立位) ふたり酒(川中美幸)



Vol.8 雨の慕情 商品番号 A3831

- ダンス系(座位) 雨の慕情(八代亜紀)
- 筋トレ系(立位) 孫(大泉逸郎)
- ストレッチ系(座位) すきま風(杉良太郎)



Vol.9 北の旅人 商品番号 A3832

- 有酸素系(立位) 風の旅人(三田りょう)
- ダンス系(立位) 北の旅人(石原裕次郎)
- ストレッチ系(立位&座位) 珍島物語(天童よしみ)



新発売 あんぜん・あんしん・かんたん

プロレスラー新崎人生考案による
“人生100年時代”を楽しく生きるための
体操がDVDになりました!

じんせい体操

みちのくプロレスで活躍中の新崎人生考案による“じんせい体操”が、東北・仙台を中心にじわじわと注目! 昨年仙台に“じんせい体操”のスタジオをオープンすると、東日本放送「突撃!ナマイキTV」でのレギュラーコーナーで放送が開始され、新聞の取材でも取り上げられ、会員が着実に増えています。新型コロナの流行後も、自粛中に自宅でもできる“じんせい体操”は、運動不足解消のための体操としても注目を集めています。

- ① じんせいの小話 その一
- ② 体操を始める前に…
- ③ 関節を回しましょう
- ④ じんせいの小話 その二
- ⑤ 関節を伸ばしましょう
- ⑥ じんせいの小話 その三
- ⑦ 体幹トレーニング
- ⑧ じんせいの小話 その四
- ⑨ 筋力トレーニング
- ⑩ 特典映像



じんせい体操

DVD1枚 商品番号 **A3834**

DVD 価格(税込) **3,300円** 送料別847円(税込)

●カラー/ステレオ/本編55分
●販売/キングレコード

新発売 これから始める人も、もう持っている人も。
このDVDでスマホライフがもっと楽しくなる!

こんどこそスマホ!



はじめてスマホを使う初心者、持っているけどよくわからないという中級者むけのスマホ講座。

スマホを使いこなせば、生活はより便利に、楽しくなる!超初心者のための基本の使い方から、もっと深く活用できる使いこなし術までを紹介。電話のかけ方から写真の撮り方、アプリの登録やダウンロード方法などの基本操作から、LINEや地図アプリなどの使いこなしまでスマホライフをより快適に便利なものにする方法を丁寧にレクチャー。また、話題のスマホ決済についても、その仕組みから登録・使用方法までをくわしく解説しています。



Disc.1

- 第1回 基本の“き”
- 第2回 カメラを使いこなす
- 第3回 知りたいことを調べる
- 第4回 アプリをダウンロード

Disc.2

- 第5回 お出かけに役立つアプリ
- 第6回 SNSを使いこなそう
- 第7回 スマホでビビッと支払い
- 第8回 自分色にカスタマイズ

こんどこそスマホ

DVD2枚組 商品番号 **A3833**

DVD 価格(税込) **6,160円** 送料別847円(税込)

●カラー/ステレオ/約183分
●制作/NHKエンタープライズ

