

機器の使用方法

①

- ① **電源ボタンを押す**
(起動まで30秒かかります)



機器とモニター画面が、
右のようにつきます



使い終わったら...

- ② **電源を消す**
(数秒、**長押し**する)
※コンセントは抜かない
でください。



- ③ **物品の確認**

- ・マイク2本
 - ・デンモク2台
- 赤ランプを確認



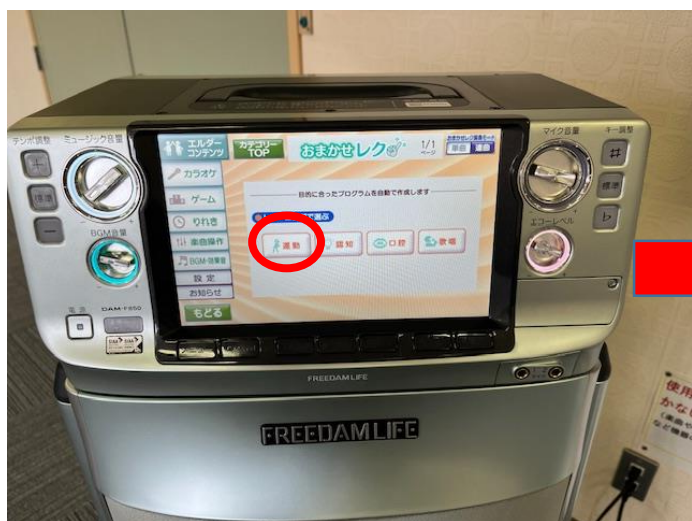
メニュー画面から、やりたいものを選ぶ

- ・カラオケ
- ・おまかせレク
- ・進行プログラム
- ・目的で選ぶ



おまかせレク

- ・「運動」「認知」「口腔」「歌唱」の中から、やりたい項目を選ぶ
- ・自動的に20～30分の内容が作られ、モニターの中のMCが進行してくれる
- ・プログラムを変更したい場合は、「再選択」を押す
- ・毎回違う内容が自動で作られるので、楽しく続けられる



進行プログラム

③

- ・ 30～60分の内容で、運動・認知・口腔・歌唱の4つがバランスよく組まれたプログラム
- ・ 老福ボイスフィット指導日に近い内容
(1～10は第一興商、11、12は保健師が組みました)
- ・ プログラムを少しずつ増やしていく予定



目的で選ぶ

- ・ 体の程度、トレーニングの内容、重点的に行う部位などが選択できる
- ・ 目的を選択すると、希望に近い内容が出てくる



目的を選択する

(例)

- ・ 「予防」：体は元気
- ・ 「運動」：今日は運動をしたい
- ・ 「上肢」：上半身
- ・ 「座位」：イスに座って行う

操作方法について

◆電源を切るとき

- ・「電源ボタン」を長押しし、画面が暗くなったことを確認してください。
- ・コンセントは抜かないでください。

◆押しても始まらないとき

- ・画面に「スタートボタンを押してください」と表示されていませんか？
機器の「スタート」ボタンを押してください。

◆操作方法がわからない等、相談したいとき

- ・第一興商担当者へ連絡してください。（月～金 午前10時～午後4時）
連絡先は、老人福祉センター集会室の壁に貼っています。
- ・管理人さんへは相談しないでください。
- ・第一興商担当者①～③につながらない場合は、保健課高齢者支援係へ連絡してください。（0155-54-3812）

