



SOMPOケア

介護の未来を変えていく

オンラインアクティビティ番組紹介

2025.10



※ レギュラーパン屋の紹介となっております。
※ 番組によっては開催されない月もございます。
※ 開催日数、内容は変更となる場合もございます。

毎月3回

10:30スタート



みんなの朝活

■プログラム内容

歌や体操、盆踊りに脳トレ、朗読など、ちょっと特別な朝のプログラムをお届けします。

コリスライブの人気メンバーが、からだもこころも元気になるひとときをお届け。

朝の時間を、楽しく、心地よく過ごしてみませんか？

※本番組は午前中実施です。



コリスライブ
<https://corislive.com/>

TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



JOYSOUND音楽体操♪

■プログラム内容

JOYSOUNDがお届けする、座ってできる体操を中心としたレクリエーションとなります♪
昼食前の口腔体操も実施しております。朝活と一緒に楽しく体操しましょう！

JOYSOUND

株式会社エクシング

090-9919-1865



ゆうやと「スマイルエクササイズ」

■プログラム内容

笑いあり、体操あり、歌あり、クイズあり、ダンスあり！「必笑」必至のエンターテインメントエクササイズです！みなさんと笑顔あふれる健康なお時間を過ごせれたらと思います。
ご参加お待ちしております♪

出演：ゆうや

岡山を中心に高齢者向けエクササイズを行っています。オンラインで全国の高齢者施設に運動と笑顔をお届け中♪



マーシャルアーツクラブ株式会社

086-246-1812



子ども食堂コラボ番組 子ども食堂 クイズ王

■プログラム内容

子どもとシニアが一緒に楽しむ参加型クイズショー！ことば遊びや投票クイズなど多彩なクイズに】挑戦しながら、会話が生まれ、世代をこえた交流が広がります。笑顔とコミュニケーションがあふれる、にぎやかで温かな番組です。



TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



子ども食堂コラボ番組 まつぞうのこれやってみよう！

■プログラム内容

まつぞう一緒に“間違い探し”や“文字さがしゲーム”にチャレンジ！見て、考えて、発表して、遊びながら観察力や発想力を育てる参加型の番組です。たとえば、画面の中のアイテムが一つの間にか変わっていたり、バラバラの文字から言葉をつったり。「わかった！」「もう一回やりたい！」と、思わず夢中になるしきけがいっぱい！子どもたちの想像力を引き出す、遊んで・学べる番組です。



TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



子ども食堂コラボ番組

サムライ理学療法士 飯塚慎哉のチャンバラ道場

■プログラム内容

画面に次々とあらわれる敵キャラクターを、みんなでたおしていく「チャンバラ道場」！サムライになりきってポーズを決めたり、「えいっ」「やあっ」と元気に体を動かします。

ゲームのように参加できるから自然と夢中になれ、遊びながら楽しむ体験型アクションプログラムです。

【番組参加の際の注意事項】

必ずスタッフ様、または保護者様が同伴してご参加ください。



コリスライブ
<https://corislive.com/>

TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



子ども食堂コラボ番組 中田亮の音楽の時間

■プログラム内容

昭和のあの頃、音楽の教科書に載っていた歌から、
令和最新の音楽の教科書に載っている歌まで。
様々な歌を紹介しながら、世代を超えてみんなで歌う。
中田亮の音楽の時間！ぜひご参加ください！



TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



初回体験無料!!

こちらは有料プログラムとなっております。

月2回開催 月額6,600円（税込）

開催日：第2・4金曜日 ※祝日の場合変更有り

時 間：①14時～14時40分 ②15時～15時40分 ※どちらかの時間をご選択ください。

オンライン動画あり：レッスン日にご参加いただけなくても2週間、動画が視聴できます。

ご契約時に開催リンク、お支払い方法をご案内いたします。

有料 ゆうやと「ハッピーフライデー」

■ プログラム内容

すまいるエクササイズと比べ、コミュニケーションを多く取れるようにしております。ゆったりと動くパート、改善系のパート等、各テーマに合わせて行っています。参加者さまと、ゆったりハッピーな時間を過ごせれたらと思います！
ご参加お待ちしております。

出演：ゆうや

岡山を中心に高齢者向けエクササイズを行っています。オンラインで全国の高齢者施設に運動と笑顔をお届け中♪



マーシャルアーツクラブ株式会社

086-246-1812



経験豊富な講師陣!



月・木曜日 14:00～14:45

ルネサンス体操

■ プログラム内容

懐かしの民謡やポップな音楽に合わせて、楽しく無理のない体操を開催！

自立歩行・転倒予防および日常生活動作の維持・改善を目的に、筋力・バランス・柔軟性・反射/反応等の低下予防を行う内容です。

ご入居者様・ご利用者様の転倒予防やADL改善にお役立てください！

終了後、講師に質問OK！

ご質問等があればお気軽にご相談ください！

Ré RENAISSANCE

スポーツクラブ ルネサンス
当日連絡先 : r-online@s-renaissance.co.jp



旅介TV

■ プログラム内容

旅と健康をテーマにした番組と全国の高校吹奏楽部によるスペシャルコンサートを開催中！
脳トレなどシニアの健康増進・機能回復・認知症予防になる参加型の番組を放送！ チャットで出演者で出演者との交流も楽しめます♪



東京トラベルパートナーズ株式会社

TEL:03-6275-2221

<https://www.tokyotravelpartners.jp/>



懐メロプリンス 中田亮のリクエストコンサート

■プログラム内容

懐メロプリンス中田亮が、番組内でみなさんからリクエストを受け、その場で歌をお届けいたします。お選びいただく曲のリストは、当日画面でご確認いただけます。また毎月新曲も追加しております。好きな曲をリクエストして、一緒に歌いましょう！



コリスライブ
<https://corislive.com/>

TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



中田亮の昭和歌謡アルバム

■プログラム内容

懐メロプリンス中田亮が、自身の音楽仲間をゲストに迎え一緒に、昔なつかしい「昭和歌謡曲」をお届けいたします。
ふたりの歌声をお楽しみください。



コリスライブ
<https://corislive.com/>

TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



懐メロプリンス 中田亮の昭和歌謡コンサート

■プログラム内容

懐メロプリンス中田亮による昭和歌謡コンサート。中田亮が引き語り可能な昭和歌謡曲400曲のなかから、厳選した曲を毎月お届けいたします。参加ホーム・事業所はランダムで中田亮と一緒に画面に登場いただきます。全国のホーム・事業所とつながろう！



コリスライブ
<https://corislive.com/>

TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



ラブリーチャーミーのみんな楽しい音楽会♪

■プログラム内容

多くのシニア施設で大人気！

ラブリーチャーミーがお届けする「みんな楽しい音楽会」。「あのころ歌った」、「あのころ流行っていた」、「あのころ大好きだった」そんな人生のページを彩った歌に会える「音楽会」。スタッフ様も知らない昔の曲が盛りだくさん。

チャーミーと一緒に「歌って」、「踊って」
お楽しみください！



コリスライブ
<https://corislive.com/>

TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



ラブリーチャーミーの懐メロ体操♪

■プログラム内容

ラブリーチャーミーがお届けする、懐メロに合わせて行う体操。唱歌、抒情歌、歌謡曲、クラシック、洋楽など、様々なジャンルの懐かしいメロディーにのって動くだけ！普段の生活に必要な筋肉に働きかけ、無理なく健康促進！ 楽しいから続けられる！それがきっと明日のチカラになるぜひみなさんご一緒に！さあ、始めましょう！



コリスライブ
<https://corislive.com/>

TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



ラブリーチャーミーの懐メロヒットパレード

■プログラム内容

昭和の名曲をランキング形式でお届けします。
懐かしい情景や思い出話を交えながら、あのころへ
タイムスリップ。
心に残るメロディとともに、昭和の輝きをもう一度。
チャーミーと一緒に歌いましょう！

※本番組は画面上に全曲歌詞が出ます



コリスライブ
<https://corislive.com/>

TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



ラブリーチャーミーの
ダンスホールで会いましょう！

■プログラム内容

懐かしのダンスホールを思い出しながら、
ラブリーチャーミーと一緒に笑顔でダンス。
心地よい音楽と軽やかな語りに誘われて、
椅子に座ったままでも自然と体が動き出します。
むずかしい動きはなく、どなたでも無理なく楽しめる
内容です。
懐かしさに包まれて、心まであたたまるひとときを
お届けします。



コリスライブ
<https://corislive.com/>

TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



あみの癒しのコンサート

■プログラム内容

ソロシンガー、女優、タレントなど、マルチに活躍している「あみ」。彼女の歌声でみなさんの日常に「癒し」をお届けいたします。

昭和歌謡や唱歌で「目をつむると、懐かしいあの頃を思い出す」そんな世界へお連れいたします。

また、簡単脳トレや豆知識コーナーもございます。柔らかな歌声と話している時のキュートな感じに注目です！



TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



ナウでヤングな体操タイム！ レツツ盆ダンス♪

■プログラム内容

盆ダンスクイーン星カオルがお届けする
「ダンス＆体操」番組。

炭坑節や昭和歌謡など、昔懐かしい曲から、
最近話題の曲まで踊ります！！

座って踊るもよし！立って踊るもよし！

また、日本全国の地域の盆踊りを踊ります。

みなさんの故郷や地元の盆踊りを、番組内でぜひ
リクエストしてください！めざせ全国制覇！

みんなで「レツツ盆ダンス！」



コリスライブ
<https://corislive.com/>

TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



やって楽しい！みて楽しい！
松藏の脳トレシアター

■プログラム内容

プロの演劇教育家を育成するグローバルドラマティーチャー松藏(まつぞう)の「遊び」を通じてアタマとカラダを使う番組。

番組のテーマは「イメージで遊ぼう！」。
記憶力を試す「リアル間違い探し」や、ランダムに配置された文字から連想する言葉(ワード)を考える「文字探しゲーム」など「緩」と「急」、「動」と「静」が詰まった60分です。



TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



ランキング決めまショー！

■プログラム内容

色々なジャンルの「ランキング」をみんなで決めていく番組です。まわりの方と相談して投票してください！自分たちの答えはいったい何位にランクインするのか？ワクワク・ドキドキしながら発表をおまちください。

【番組をより楽しんでいただくための参加方法】
Zoomの投票機能を使用してクイズを出題します。
スタッフ様はPC(iPad)操作をお願いします。



TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



ホーム・事業所対抗!
オールスター クイズ王

■プログラム内容

ホーム・事業所対抗の参加型クイズショー！
早押し投票、都道府県シルエット、文字埋め、
早口言葉など多彩なコーナーに、スタッフ様と
利用者様が話し合って挑戦します。
答えをひとつに決める過程が会話のきっかけとなり、
新たなコミュニケーションや絆が生まれる、
笑って楽しめる番組です。



コリスライブ
<https://corislive.com/>

TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



ふれあい川柳

■プログラム内容

句会形式の川柳講座です。ご応募いただいた作品は、みなさまの採点よって「金賞」、「銀賞」、「銅賞」を選出し、表彰いたします。また、出演者が選んだ作品も表彰いたします。即興で川柳をつくるコーナーもあります。川柳をまだつくったことがない方でも、安心してご参加いただけます。

■作品の応募について

作品はメールでコリスライブまでお送りください。



TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



石川香雪と愉しむ「書」の世界

■プログラム内容

書家、石川香雪氏と一緒に「書」を楽しむ番組。普段、ホームや事業所で取り組んでいる「書道」や「習字」の成果を発表する場としてご活用ください。ご応募いただいた作品から、入賞作品を番組内で発表。また、書道ライブやワンポイントアドバイスコーナーもあります。一緒に「書」を楽しみましょう。

■作品の応募について

作品はFAXでコリスライブまでお送りください。



TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)

過去に作成した作品



季節を感じるハンドメイド

季節のお花を使用したオリジナルハンドメイドです。シニアのみなさまの、"ハンドメイド大好き"をサポートしたいという想いで、つくりかたを分解しゆっくりすすめます。
※ハンドメイドキットは有料です。

【Point】

- ・少ない手順で高クオリティ
- ・1名様より参加可！1人分のキットでお届け
- ・出演者と一緒に会話も楽しみながら作成
- ・手元のアップの画面で見やすく分かりやすく
- ・当日参加できない方への動画フォローも
- ・花材卸業者から直接入荷の為、安価で豪華に
- ・毎月の企画・考案、準備時間を大幅にカット！



TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)



サムライ理学療法士 飯塚慎哉の殺陣体操

■プログラム内容

物語に参加して、あなたもサムライに！
画面に現れる敵に挑み、挑戦を重ねながら成長し、
最後の一戦に立ち向かう『殺陣体操』。理学療法士・
飯塚慎哉が監修・出演。体を楽しく動かしながら、
健康とエンタメを同時に味わえる、ワクワクの
体験型番組です。

【番組をより楽しんでいただくための参加方法】
チラシなどで30~40cm程度の棒を作成いただき
ご参加ください。



TEL:03-5422-6369
(株式会社オフィスニート内)

歌とトークで綴る！



マッスグ・ローチの 昭和ヒットパレード



歌とトークの昭和ヒットパレード

■プログラム内容

昭和10年代から昭和40年代あたりの歌謡曲を中心に映画音楽や古いジャズなど、心に残る名曲を当時の世相を語りながら、当時の画像と歌詞をバックに表示しながら歌います。

演奏中の語りかけやジョークのやりとり、懐かしい画像と高音質な演奏で、まるでライブハウスにいるかのような雰囲気です。



050-5306-7767

<https://everyplus.jp/>

リリムジカの 音楽プログラム



童謡・唱歌・昭和の流行歌、演歌・民謡・シャンソンなど懐かしく一緒に歌える楽曲を生伴奏でご一緒します。リクエストも考えておいて下さいね！

LiryMusica



えぶり PLUS⁺
EVERY PLUS

リリムジカの音楽プログラム

■ プログラム内容

“対面での実施に12年の実績がある音楽プログラムを、Zoomを使ってオンラインで全国にお届けいたします。童謡・唱歌や、昭和の流行歌、演歌、民謡、シャンソンなど、懐かしく一緒に歌える曲を生伴奏でご一緒します。リクエストも大歓迎です。伴奏は歌いやすい低めのキー、落ち着いたテンポで弾き、見やすい大きな歌詞を画面にご用意します。



050-5306-7767

<https://everyplus.jp/>

作業療法士！
青空体育の

大人気
YouTuber

心とからだを
つなげて元気！

健康体操!!

作業療法士 青空体育

介護予防を意識しながら、脳と身体を刺激して
ゆっくりと楽しくできるプロの健康体操！
医療者として長年の経験を活かし、なるべく多くの
方が楽しく参加できるように工夫した体操です！
ご無理のないところでご参加くださいね！



青空体育の健康体操

■プログラム内容

介護予防を意識しながら、脳と身体を刺激してゆっくりと楽しくできる健康体操です。医療者として長年の経験を活かし、軽～中等度の認知症、難聴の方、歩けない方などでも、なるべく多くの方が楽しく参加できるように工夫した体操です。笑いが起こるような空気作りも意識し、また日々の健康の豆知識などの小話も必要に応じて取り入れ、有意義で楽しめる内容となっております。



050-5306-7767

<https://everyplus.jp/>



簡単 椅子ヨガ呼吸と共にリラックス♪

■プログラム内容

無理をさせない、安全で楽しい椅子ヨガです。
【ヨガと体操の違い】

- ①体だけではなく心にも良い効果が◎
- ②緩やかな動きでジンワリ汗をかく
- ③呼吸が優先
- ④いつもと違う動きが刺激になる

「体がポカポカする」「肩がスッキリした」「ヨガの日はよく眠れる」など参加者の皆さんに喜んで頂いております。雑談やコミュニケーションの時間も大切しております。介護職員さんも一緒に楽しめて勉強になる「健康のコツ」や「ヨガの呼吸法」などもご紹介！



050-5306-7767

<https://everyplus.jp/>



和楽器コンサート

■プログラム内容

慶應義塾大学、明治大学、上智大学などの学生さんたちによる和楽器コンサートとなります。若さ溢れる学生さんが奏でる三味線やお琴の音色をお楽しみください！



株式会社 K-2オフィス

代理：東京トラベルパートナーズ
03-6275-2221



海蔵亮太オンラインコンサート

■プログラム内容

2016年、2017年 カラオケ世界2連覇！
2018年「愛のカタチ」でメジャーデビュー！
2019年 日本レコード大賞新人賞受賞！
新曲やアルバムが発売され、注目の歌手のひとりである愛知県名古屋市出身の注目シンガー 海蔵 亮太によるオンラインコンサートをお楽しみください。



Miracle Bus
株式会社ミラクル・バス

代理：東京トラベルパートナーズ
03-6275-2221



インドスクールやカンボジア孤児院の 子どもたちとの交流

■プログラム内容

2022年5月よりNPO法オンザロードとSOMPOケア株式会社と協働で、ホームに入所している方々と、インド・カンボジアの子どもたちを繋ぎ交流を続けております。

交流先のインドのスクールやカンボジアの孤児院の子どもたちが毎回歌やダンスの披露をしたり、クイズを用意したりしながら、年齢に関係なく国際交流をしています。毎回質疑応答などもいただいています。

On the Road NPO法オンザロード

代理：東京トラベルパートナーズ
03-6275-2221