

感染症予防でお出かけを控えてくださっているみなさまへ

※ベイコム対応済の建物でご覧いただけます。(無料)

# ご家庭のテレビで いきいき 百歳体操

(縮小版)を放送します!

自宅でほとんど動かずに  
いると、筋肉量はどんどん  
落ちていってしまいます。  
そうなる前に!



テレビの前で、  
いっしょにやってみましょう!



## いきいき百歳体操とは…

ゆっくり体操することで、生活に必要な筋力・バランス力を高めます。イスに座ってテレビを見ながら体を動かすので、**要支援・要介護の方でも安全に行える体操**です。

吉本新喜劇も登場します!

日時

2020年5月1日(金)~5月7日(木)

13:00~13:23放送

毎日見てね!

チャンネル

ベイコムチャンネル

(地上デジタル11チャンネル)

放送  
エリア

大阪市福島区、此花区、西区、港区、大正区、浪速区、  
西淀川区、住之江区、西成区

お問合せ

ベイコムお客様センター 0120-40-1173

年中無休、9:00~18:00 (短縮営業中) <https://baycom.jp/>

