

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/>

