

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 百歳体操

(縮小版)

を放送しています!

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!

イスに座って行うので
要支援・要介護の方も
安全にできる!

百歳体操は全部で3種類!
毎日どれか1つが放送されます♪

生活に必要な筋肉を鍛える!

いきいき百歳体操

おしゃべりと食事を楽しく!

かみかみ百歳体操

脳トレで楽しく認知症予防!

しゃきしゃき百歳体操

吉本新喜劇も登場!



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)

日時

2020年5月8日~毎日放送中
朝7:00~7:23他

※放送期間および時間は変更になる場合があります。

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、北区/中央区の一部

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/>



毎日やって
免疫力アップや!
11ch押してみて~♪