

コロナに負けない！体づくりのために

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

※J:COM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！

大好評の声にお応えして、
テレビ放送第2弾！

月 いきいき

火 かみかみ

水 しゃきしゃき

木 いきいき

金 かみかみ

土・日はお休みや！

吉本新喜劇と
一緒にやるで〜！



毎日やって
免疫力アップや！
11ch押してみてください〜♪

チャンネル

J:COMチャンネル
(地上デジタル11チャンネル)

日時

2020年12月1日
～2021年3月31日の平日

放送
エリア

朝7:00～7:15 ※年末年始等、予告なく放送を休止する可能性があります。
大阪市北区、都島区、中央区、天王寺区、淀川区、東淀川区、東成区、
生野区、旭区、城東区、鶴見区、阿倍野区、住吉区、東住吉区、平野区

お問合せ

J:COMカスタマーセンター 0120-999-000
年中無休、9:00～18:00 <https://www.jcom.co.jp/>

