

コロナに負けない！体づくりのために

※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！

テレビの前で、イスに座って
いっしょにやってみましょう！

大好評の声にお応えして
再びやります！テレビ放送



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！



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

いっぺん
試してみて～

チャンネル

ベイコムチャンネル
（地上デジタル122チャンネル）

日時

2021年4月1日～4月30日
朝8:00～8:30

※予告なく放送を休止する場合があります。

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 <https://baycom.jp/>

リモコン操作方法

