

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む！

**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〜！



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

**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。

放送  
エリア

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/>

毎日やって  
免疫力アップや！  
11ch押してみてください〜♪

