

コロナ禍の外出自粛に負けない!

高齢者の健康づくりを応援します!



川崎フロンターレ カブレラ
川崎フロンターレ ふうん太

川崎フロンターレ監修

きん じょ

みやまえご近助体操

イッツコム地上波11チャンネルで毎日放映

毎日放送

令和2年

11月1日

から

テレビ放映開始

放送時間 月～金 8:30～8:35

土日 7:00～7:05

内容

宮前区オリジナルのストレッチ体操「風の中で」をベースとした3分程度の体操プログラム。

高齢者のフレイル予防に必要な健康豆知識なども予定。

フレイルとは、年齢とともに体や心が弱る状態のことです



宮前兄妹
Xロー

番組の体操をマスターし、地域の公園体操や地域の活動に参加することを目指しましょう!!



運動不足になってない?



宮前兄妹
コスミン

座ってでもできる優しい体操です



お問い合わせ

宮前区全町内・自治会連合会事務局 (川崎市宮前区役所地域振興課)
電話: 856-3135

企画・制作

株式会社川崎フロンターレ・フロントタウンさぎぬま、イッツ・コミュニケーションズ株式会社、宮前区全町内・自治会連合会、宮前区役所

「イッツコムチャンネル11」の 視聴方法



地デジ11chでご覧いただけます！



コムゾー

手順①

リモコンの
「地上」を押す



手順②

リモコンの
「11」を押す

※「地上」ボタンの位置、
表記はテレビの種類
によって異なることが
あります。



※ご覧いただけない場合は、イッツコムお客さまセンターまでお問い合わせください。

▼ イッツコムお客さまセンター



0120-109199

平日・土・日・祝日 9:30~18:00

電話番号をよくお確かめの上、
おかけ間違いのないようご注意ください。

