

新型コロナウイルスによる生活不活発による筋力低下等が問題となっています。

毎週定期的に「いきいき百歳体操(徳島版)」を行っていたサロンも多くが自粛を余儀なくされ、参加者の方々にもその問題が生じています。

そこで、新型コロナウイルスの感染予防対策による生活不活発病を予防・改善するために、各市町村にて「いきいき百歳体操(徳島版)」の放送が、継続して行われております。

サロン活動が中止となり、体操が実施できていない方は、是非ともテレビを見ながら行って見て下さい。

また、動画配信サービス YouTube におきましても、「いきいき百歳体操(徳島版)」検索で、いつでも体操が出来ますので、ご活用いただければ幸いです。

筋力づくり編 <https://www.youtube.com/watch?v=zkUoaLCQw7E&t=1930s>

認知機能改善編1 <https://youtu.be/Q1EsRTz86D8>

認知機能改善編2 <https://youtu.be/vWeZFZs5vLI>

認知機能改善編3 <https://youtu.be/PZxQ2UyNOqk>

認知機能改善編4 <https://youtu.be/hnkrp62jhho>

放送局・日時一覧

◆ ケーブルテレビ徳島 :

「いきいき百歳体操(徳島版)筋力づくり編」

7月 6日(月)14:00~14:40

7月10日(金)13:00~13:40

7月13日(月)14:00~14:40

7月17日(金)13:00~13:40

7月20日(月)14:00~14:40

7月24日(金)13:00~13:40

7月27日(月)14:00~14:40

7月31日(金)13:00~13:40

「認知機能改善編」

月~日, 10:00~ ・ 18:00~

◆ 国府町 CATV :

「いきいき百歳体操(徳島版)筋力づくり編」

7月 8日(水)17:00~17:40

7月 9日(木)17:00~17:40

7月15日(水)17:00~17:40

7月16日(木)17:00~17:40

7月22日(水)17:00~17:40

7月23日(木)17:00~17:40

7月29日(水)17:00~17:40

7月30日(木)17:00~17:40

「認知機能改善編」

金・土, 8:00~ ・ 11:00~ ・ 14:00~ ・ 16:30~ ・ 20:30~ ・ 23:00~

◆ AI テレビ(藍住町・板野町のケーブルテレビ):

※4月1日(水)から下記の日程で放送が決定しました。

「いきいき百歳体操(徳島版)筋力づくり編」

①日曜日 8:30~

②火・水・木曜日 14時~

③火・水曜日 18時~

◆ キューテレビ(北島町、松茂町、上板町のケーブルテレビ):

「いきいき百歳体操(徳島版)筋力づくり編」

①土・日・月曜日 午前5時から

②木曜日 14時から

③金曜日 午前9時から

※放送日程に関しては変更の可能性があります。

◆ 池田ケーブルネットワーク(三好市のケーブルテレビ) :

※4/6 月曜日から放送開始

「いきいき百歳体操(徳島版)筋力づくり編」 : 毎日放送 14時～

「認知機能改善編(1～4)」 : 週替わりで、1～4を放送予定

◆ テレビトクシマ(東みよし町のケーブルテレビ) :

「いきいき百歳体操(徳島版)筋力づくり編」、「認知機能改善編(1～4)」

毎日、繰り返し放送中

※放送日程に関しては変更の可能性があります。

◆ 上板町有線テレビ株式会社(上板町のケーブルテレビ) :

※5 月1日放送開始

「いきいき百歳体操(徳島版)筋力づくり編」:

放送時間 11:00～、16:00～、21:00～の1日3回放送

※放送日程に関しては変更の可能性があります。

◆ 那賀町ケーブルテレビ :

※4月25日より放送開始

「いきいき百歳体操(徳島版)筋力づくり編」・「いきいき百歳体操(徳島版)認知機能改善編」

放送時間 8:10～、16:10～の1日2回放送予定