

運動不足を解消する新しい朝の習慣！

介護予防体操「アッピー元気体操」5月18日（月）から放送

テレ玉(地デジ 3ch)では、埼玉県上尾市と協力し、5月18日(月)から「アッピー元気体操」を放送します。「アッピー元気体操」は上尾市が介護予防体操として市内の施設で実施しているもので、番組では、その中から特に重要と思われる体操をピックアップしてお届けします。

テレビを見ながら無理なく体を動かして、運動不足を解消してはいかがでしょうか。



上尾市イメージキャラクター「アッピー」

テレ玉×アッピー元気体操

- 放送 5月18日（月）～8月31日（月）
月～金 あさ6時50分～6時55分
- 内容 埼玉県上尾市が、転倒予防や柔軟性・バランス能力・筋力の向上を目指して制作した「アッピー元気体操」から特に運動不足解消に役立つ体操をピックアップ。ゆったりとしたリズムで、体力に自信のない方でも無理なく取り組める体操です。



<番組イメージ>

