



おうちでできるフレイル予防

エーアイテレビで「いきいき百歳体操」と「阿波踊り体操」を放送しています。自宅でする運動をしてフレイルを予防しましょう！

〈フレイルとは〉
加齢とともに筋力や心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態（日常生活を送る上で他者による何らかの支援を要する状態）などの危険性が高まっている状態を『フレイル』といい、多くの高齢者が『フレイル』の段階を経て、徐々に要介護状態に陥るといわれています。『フレイル』の兆候を早期に発見し、積極的に予防や改善に取り組みましょう！

◆放送日程◆ 令和8年4月1日現在（エーアイテレビ111CH） ※20～30分程度

※放送編成により休止となる場合があります。

	日	月	火	水	木	金	土
午前7時半 から	いきいき百歳体操 (筋力づくり編)	いきいき百歳体操 (認知機能改善編 パート2)	阿波踊り体操	いきいき百歳体操 (認知機能改善編 パート1)	いきいき百歳体操 (筋力づくり編)	阿波踊り体操	いきいき百歳体操 (認知機能改善編 パート2)
午後1時半 から	いきいき百歳体操 (認知機能改善編 パート1)						
午後2時 から		いきいき百歳体操 (筋力づくり編)	いきいき百歳体操 (認知機能改善編 パート1)	いきいき百歳体操 (認知機能改善編 パート2)	阿波踊り体操	いきいき百歳体操 (認知機能改善編 パート2)	
午後6時 から			いきいき百歳体操 (筋力づくり編)	阿波踊り体操			