

おうちでできるフレイル予防

エーアイテレビで放送中のいきいき百歳体操の放送日程が4月1日から変更となります！

また、阿波踊り体操も定時の放送が始まります。自宅でできる運動をしてフレイルを予防しましょう。



＜フレイルとは？＞

加齢に伴い、筋力・認知機能・社会とのつながりなどの「**心身の活力**」が低下し、入院や要介護の危険性が高まる状態のことです。

フレイルを予防するためには、運動・栄養・社会参加が重要です。
感染症予防とともに、フレイル予防にも気を付けましょう！

■ 放送日程 **4月1日から**（エーアイテレビ）※各体操**20～30分程度**

※ 放送スケジュール・内容は予告なく変更となる場合があります。

	日	月	火	水	木	金	土
午前7時30分 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)	阿波踊り体操	いきいき百歳体操 (認知機能改善編)	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)
午後1時30分 から	いきいき百歳体操 (認知機能改善編)						
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)	いきいき百歳体操 (筋力づくり編)	阿波踊り体操		
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			