

もっと、あなたに響くこと。

# J:COM



お知らせ

2020年5月29日  
株式会社ジェイコム九州

## 自宅でテレビを見ながら楽しく体を動かすことのできる番組 「福岡市生き生き！体操タイム」を J:COM チャンネルで放映

株式会社ジェイコム九州(J:COM、本社:福岡県福岡市、代表取締役社長:徳田 瑞穂)は、福岡市が人生 100 年時代に向けて取り組むプロジェクト「福岡 100」に賛同し、新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式のもと、閉じこもりがちな高齢者の方々が、自宅でテレビを見ながら楽しく体を動かすことのできる番組「福岡市生き生き！体操タイム」を2020年5月30日(土)から6月30日(火)まで、「J:COM チャンネル」(地デジ 11ch)で放送いたします。

この番組では、福岡市などが運営する「福岡ヘルス・ラボ」にて健康の維持・増進の効果が実証された「健口いきいき教室」、福岡市制作の介護予防に効果的な体操「よかトレ」の一部を、週替わりで毎日放送します。

J:COM では、新型コロナウイルス関連の地域情報を「J:COM チャンネル」で放送しており、今後も地域の皆さまにとって必要な番組をお届けしてまいります。

**福岡市生き生き！体操タイム**

ケーブルテレビ  
J:COM チャンネル福岡で **午前10時から** 放送中!

5月30日(土)～6月30日(火)  
毎日 午前10:00～10:25

詳細はこちら (番組ホームページ)



### ■プログラム1「みんなでよかトレ」

毎日の生活に+10 (プラス・テン) の習慣を。

今より 10 分多く体を動かすことで、生活習慣病予防や口コモ予防、認知症予防につながります。毎日の生活に+10 (プラステン) の運動を取り入れ、健康寿命を延ばしましょう。福岡市制作「よかトレ」より、「かんたん体操 (きらくにコース)」、「足元気体操」、「祝いめでた体操」をお送りします。



## ■プログラム2「健口いきいき体操」

福岡市などが運営する「福岡ヘルス・ラボ」で認証された  
(株)第一興商のDKエルダーシステムによる、

「うたと音楽」のチカラを使って楽しみながら継続できる  
効果的な機能訓練・介護予防プログラム。懐かしいあの曲  
に合わせて歌いながら体を動かし、身も心もスッキリ！



## J:COM チャンネルについて

「J:COM チャンネル」は、地域のイベントや行政情報、安全・安心に役立つ防災情報など地域に根差したコンテンツ満載のオリジナルチャンネルです。地域のニュース番組『デイリーニュース』を通じて行政の動きや街の出来事を取り上げ、地域の今を伝えます。また台風や地震などの災害時には地域に必要な情報を即座に発信します。その他、地域で活躍する人にスポットを当てた『ご当地人図鑑』や、地域イベント・スポーツ大会の生中継など徹底的に地域にこだわったチャンネルです。

(チャンネル番号:全て地上デジタル 札幌・仙台・関東・関西・福岡エリア:11ch、下関エリア:12ch、熊本エリア:10ch)

## 株式会社ジェイコム九州について

株式会社ジェイコム九州(本社:福岡市中央区、代表取締役社長:徳田 瑞穂)は、福岡県福岡市、古賀市、糟屋郡新宮町・粕屋町、糸島市、北九州市、遠賀郡岡垣町・遠賀町・水巻町、宗像市、福津市、中間市、熊本県熊本市、合志市、上益城郡益城町、菊池郡菊陽町でケーブルテレビ、高速インターネット接続、固定電話、モバイル、電力等を提供しているケーブルテレビ運営会社です。株式会社ジュピターテレコム(J:COM)のグループ局として、先進性のある高品質な情報・エンターテインメントの提供を通じ、地域社会の発展に寄与することを目指しています。