

全世代型の筋力アップ体操！自宅で楽しく体操習慣 高槻オリジナルの健康体操を 「J:COM チャンネル」(地デジ 11ch)で放送



番組イメージ

株式会社ジェイコムウエスト高槻局(J:COM 高槻、所在地:大阪府高槻市、局長:辻本 幸司)は、新型コロナウイルス感染症の再拡大を受けた外出自粛による体力低下が心配される中、地域の方々への健康支援として、高槻オリジナルの健康体操「高槻もももて筋力アップ体操」を12月14日(月)から、高槻エリアのJ:COMのコミュニティチャンネル「J:COM チャンネル(地デジ 11ch)」で放送開始します。

外出自粛中には、筋力や認知機能の低下によって起こる健康被害や、高齢者のフレイル(虚弱状態)が課題となっています。J:COMでは、地域の方々の健康維持と、フレイル予防を支援したいという想いから、地元行政と協力し、この度の取り組みが実現しました。

高槻市と島本町内で放送する「高槻もももて筋力アップ体操(しっかり編)」は、“もっと手軽に、もっと手堅く”をコンセプトに、お子さまから高齢者まで世代を問わず、足腰の筋力やバランス向上、姿勢改善の効果を実感できる体操です。現在、これらの動画は、行政機関によりインターネット上で公開されていますが、より身近なテレビを通じて、平日毎日同じ時間に放送することで、運動の習慣化と、楽しみながら健康作りにお役立ていただけることを目的としています。

J:COMでは番組を通じて、ご家庭の中で楽しく健康的な生活を過ごしていただけるよう支援していくとともに、これからも、地域の皆さまに必要なとされる情報の発信・取り組みを進めてまいります。

<放送概要> ※内容・スケジュールは変更になる場合がございます。

番組タイトル	高槻もももて筋力アップ体操「しっかり編」
放送チャンネル	「J:COM チャンネル」(地上デジタル 11ch)
放送日時	毎週月曜日～金曜日 午前7時00分～7時05分(5分) ※初回放送:12月14日(月)午前7時00分～7時05分
視聴可能エリア	ジェイコムウエスト高槻局のサービスエリア(高槻市・島本町) ※「J:COM」の有料サービスの加入・未加入を問わず、「J:COM」のネットワークが接続されている建物にお住まいであれば、無料でご視聴いただけます。 ※サービスエリア内でも一部ご利用いただけない地域があります。

◆「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ウエストについて www.jcom.co.jp/

株式会社ジェイコムウエスト(本社: 大阪市中央区、代表取締役社長: 原 清)は、京都府、大阪府、兵庫県、和歌山県の関西地区2府2県で、ケーブルテレビ、高速インターネット接続、固定電話、電力、ガス、モバイル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)のグループ会社として、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。

本件に関するお問い合わせ先
株式会社ジェイコムウエスト高槻局 地域プロデューサー 中飯 電話: 080-5965-0117