

# 健康体操放送時間のご案内

北富士有線テレビ放送(CATV)にて放送されます

<放送時間>

午前9時、午後2時(1日2回)

<放送内容>

フレイル予防体操(約25分)

いきいき百歳体操(約27分)

鳴沢村健康体操「ふじの山」(約3分)

山梨発信!防災リズム体操~地震編~(約5分)

**積極的に体を動かしましょう!**

