

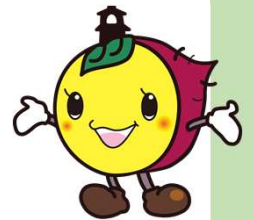
# J:COM 川越 × 川越市いきいきエイジング

\*「いきいきエイジング」は、川越市の介護予防の愛称です。

10月3日より、  
毎週土曜日 あさ8時15分～8時20分

J:COMチャンネル（地デジ11ch）で

※ケーブル線導入されているお住まいの方が視聴可能です



川越市マスコットキャラクター「ときも」

## 普段の生活に、 「ひと手間」加えて行う運動を紹介します



いきいきとした生活を続けられる身体づくりをお手伝いします！

その他の運動として……

全身の運動

動作を楽に

<いもっこ体操 6種類>

<目的別体操 5種類>

川越市 ホームページにて公開中！

川越市 いもっこ体操 検索



※動画視聴には、通信料が発生しますので、  
Wi-Fi環境での視聴をお薦めします。



川越市いもっこ体操  
ホームページ

← QRコードを、お手持ちの  
スマートフォン等で  
読み取り、ご覧ください。