

## ケーブルテレビ番組「自宅でできる高齢者の介護予防体操 ステイホームを有意義に！」を製作

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、本市においても高齢者の外出自粛に伴う閉じこもりや「生活不活発」による心身機能の低下などが懸念されています。

そこで、本市では高齢者の皆さまにとって身近なメディアの1つであるケーブルテレビを活用し、動画の放映を通じた介護予防活動の機会を提供することで、高齢者の心身機能の低下防止を図ることを目的に番組を製作しました。

本番組は市内のケーブルテレビ2社の自主放送枠で放送されるほか、市ホームページやYou Tubeで視聴いただくことも可能です。

**出演** 阿南天満クリニック 医師 天満 仁 さん（解説）  
理学療法士 林 哲也 さん（実演）

**放送時期** 5月27日(水)～

**動画の時間** 20分

**問い合わせは** 介護・ながいき課（☎22-1793）へ