

名古屋大学健康長寿シリーズ番組表 令和3年12月以降

6月から以下の新番組の放送が始まりました。ぜひご覧ください！

「生き生き体操」

- ⑤ストレッチ体操 ⑥トレバン体操 ⑦寝ころび体操

「キラリ！健康クッキング教室」

- ⑨「サルコペニア・フレイル予防魚料理編」

あじのカレームニエル/鶏ごぼうサラダ/豆腐と豆乳のスープ

- ⑩「サルコペニア・フレイル予防肉料理編」

チキン南蛮/切り干し大根ときくらげのサラダ/レタスとわかめの和風スープ

- ⑪「サルコペニア・フレイル予防朝食編」

エッグベネディクト/バナナヨーグルト/きのこのスープ

チャンネル番号

11番



番組表 ★=新番組

	月	火	水	木	金
午前6時45分～7時	高齢者特有の疾患について～脳卒中編～	今日からはじめる、サルコペニア予防	クスリリスク	排泄のお困りごと スッキリ解決～排尿編～	排泄のお困りごと スッキリ解決～排便編～
午前7時～7時15分	よく知ろう！認知症④～シニアのメンタルヘルス～	クスリリスク	高齢者医療の現状①外出促進	高齢者医療の現状②ACP	健康長寿の秘訣
午前9時15分～9時30分	生き生きシニアのためのウォーキング講座	生き生きシニアのための活動紹介①	生き生きシニアのためのウォーキング講座	生き生きシニアのための活動紹介②	生き生きシニアのためのウォーキング講座
午前9時30分～9時45分	★ 生き生き体操⑤	★ 生き生き体操⑥	★ 生き生き体操⑦	★ 生き生き体操⑤	★ 生き生き体操⑥
午後1時00分～1時15分	★ キラリ！クッキング教室⑨	★ キラリ！クッキング教室⑪	★ キラリ！クッキング教室⑩	★ キラリ！クッキング教室⑨	健康長寿と栄養②
午後1時15分～1時30分	★ キラリ！クッキング教室⑩	★ キラリ！クッキング教室⑨	★ キラリ！クッキング教室⑪	★ キラリ！クッキング教室⑩	健康長寿と栄養③
午後3時15分～3時30分	頭すこやか体操①	頭すこやか体操②	頭すこやか体操③	頭すこやか体操④	健康長寿と栄養①
午後3時30分～3時45分	生き生きシニアのための活動紹介②	生き生きシニアのためのウォーキング講座	生き生きシニアのための活動紹介①	生き生きシニアのためのウォーキング講座	生き生きシニアのための活動紹介②
午後5時00分～5時15分	よく知ろう！認知症①	よく知ろう！認知症②	今日からはじめる、サルコペニア予防	よく知ろう！認知症③	よく知ろう！認知症④～シニアのメンタルヘルス～
午後5時15分～5時30分	食べられる幸せをいつまでも～知識編～	食べられる幸せをいつまでも～応用編～	高齢者特有の疾患について～脳卒中編～	今日からはじめる、サルコペニア予防	クスリリスク
午後7時30分～7時45分	★ 生き生き体操⑥	★ 生き生き体操⑦	★ 生き生き体操⑤	★ 生き生き体操⑥	★ 生き生き体操⑦
午後7時45分～8時	頭すこやか体操③	頭すこやか体操④	頭すこやか体操①	頭すこやか体操②	頭すこやか体操①

期間限定YouTube公開中

以下の番組のみ、YouTubeで期間限定公開しています。

- ・キラリ！クッキング教室①～⑧
- ・生き生き体操①～④
- ・頭すこやか体操①～④



町ホームページからご覧いただけます！
以下の手順でアクセスしてください

町ホームページ



健康・医療・福祉



高齢者の福祉



介護予防



名古屋大学健康長寿シリーズ放送に関するご案内