

ご自宅で気軽に体操できる! シニア向け体操番組!
KOBE 元気!いきいき!! 体操

【放送日時】 **サンテレビで放送!!**

月～金：午前8時～8時30分 (マルチチャンネル)

土曜日：午前7時30分～8時 (3チャンネル)

※変更の場合あり

※マルチチャンネル視聴方法は裏面へ!

番組の公式YouTube
チャンネルはこちらから



新しい講座や
脳トレもあります!
お楽しみに!

体操を習慣に
しませんか?

筋トレや体操、
日常生活で役立つ
情報も発信!

