

本庄ケーブルテレビ 放送スケジュール

紹介した動画は、本庄ケーブルテレビでも放送します。

※放送日時は変更する場合があります。

◆子育て支援動画 はにぼんひろば 放送日時

市民第1チャンネル
午前6時20分から10分間、1時間おきに放送

市民第2チャンネル
午前6時50分から10分間、1時間おきに放送

	市民第1チャンネル	市民第2チャンネル
その1	6月9日(火)	6月16日(火)
その2	6月10日(水)	6月17日(水)
その3	6月11日(木)	6月18日(木)
その4	6月12日(金)	6月19日(金)

◆はにとれ (6月30日(火)まで)

市民第2チャンネルで毎日放送中
放送時間

午前10時30分～11時

午後3時30分～4時

※各回内容は同じです。

◆ワンポイントアドバイス

(6月30日(火)まで)

市民第1チャンネル

市民ニュース内で放送中

◆はにぼんお口の健康体操

(6月30日(火)まで)

市民第2チャンネルで毎日放送中
放送時間

午前11時30分～11時40分

午後4時30分～4時40分

※各回内容は同じです。

○子育て支援動画 はにぼんひろばについて

★子育て支援課 ☎25-1143

○はにとれ・ワンポイントアドバイス・はにぼんお口の健康体操について

★介護保険課 ☎25-1722

新型コロナウイルスの感染拡大防止のための ワンポイントアドバイス

／やってみよう！／



**感染症を寄せ付けない
体づくりに取り組もう**

新型コロナウイルスの感染拡大防止のためのワンポイントアドバイスでは、運動するときのポイント、おすすめの筋トレメニュー、手洗いのポイント、食事のポイント、口腔ケア、脳トレ、生活リズムなどすぐに実践できる体づくりのアドバイスを紹介しています。

協力：本庄ケーブルテレビ株式会社

はにぼんお口の健康体操



はにぼん筋力トレーニング (はにとれ) ・ワンポイントアドバイス・はにぼんお口の健康体操の動画はこちらから (6月30日(火)まで) ▼



お口の健康も大切です

本庄市児玉郡歯科医師会考案の「はにぼんお口の健康体操」は、飲み込む力を鍛え口腔機能の向上を目的としています。継続して行うことで、体力や免疫力を向上させる効果が得られるため、感染予防につながります。

提供：本庄市児玉郡歯科医師会

子育て支援動画 はにぼんひろば その1～4



／動画だから
何度も楽しめるね！／



はにぼんひろばの動画はこちらから▼



親子で一緒に楽しもう

自宅で過ごしている親子のために、動画を見ながら親子で一緒に楽しめるリズム遊びや、工作などを紹介しています。児童センターや子育て支援センターに遊びに行った気分を味わってみましょう。

はにぼん筋力トレーニング (はにとれ)



／自分のペースで
取り組めるね！／



はにとれで筋力アップ

筋力をつけることは、生活習慣病の予防や疲れにくい体づくりにつながります。高齢者を対象とした介護予防体操の「はにぼん筋力トレーニング (はにとれ)」は、どんなトレーニングをしたらよいかわからない方にもおすすめです。

動画を見ながら自分のペースで、はにとれに取り組み、筋力トレーニングの習慣をつけましょう。

協力：本庄ケーブルテレビ株式会社



ステイホーム中の皆さんへ

自宅で楽しむ・実践できる動画を公開中

市では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため不要不急の外出を控えている方々へ、自宅にいながら楽しめる子育て支援動画や、介護予防・健康維持のための動画を市ホームページなどで公開しています。

