

111 かぬまチャンネル第1

	月 7/14/21/28	火 1/8/15/22/29	水 2/9/16/23/30	木 3/10/17/24	金 4/11/18/25	土 5/12/19/26	日 6/13/20/27
前5.00	インフォメーションかぬま						
45	自宅で楽しく元気アップ！						
	KANUMA7筋力アップ運動 栄養バランスの良い食事をとる工夫	KANUMA7筋力アップ運動 たんぱく質を上手にとる方法	KANUMA7筋力アップ運動 食事を食べやすくする方法	健康活跳日21体操 肩こり予防体操	健康活跳日21体操 腰痛予防体操	タオル体操 手指の体操	脳トレ体操 膝痛予防体操
6.00	Fresh!デイリーワン (毎日夕方5時更新)					インフォメーションかぬま	
03	かぬまトピックス (毎週火曜日更新)						
45	VIVA！KANUMA (毎週火曜日更新)						
7.00	4/8～4/14「あったかいぎしょTV」／4/15～4/21「警察署からのお知らせ」						
15	インフォメーションかぬま						
30	インフォメーションかぬま					Fresh!デイリーワン (月曜～金曜分) 再	
45	かぬま まちカメ						
57	おくやみ情報						
8.00	インフォメーションかぬま						
9.00	おまつりニッポン (第1火曜日～)／LRTで宇都宮旅 ライトライン情報局(第2火曜日～) あなたの推し店教えてください！ (第3火曜日～)／ 行ってみっぺ！もおか (第4火曜日～)						
50	健康課からのお知らせ						
10.00	Fresh!デイリーワン (毎日夕方5時更新)					インフォメーションかぬま	
03	かぬまトピックス (毎週火曜日更新)						
45	VIVA！KANUMA (毎週火曜日更新)						
11.00	4/8～4/14「あったかいぎしょTV」／4/15～4/21「警察署からのお知らせ」						
15	インフォメーションかぬま						
30	インフォメーションかぬま					Fresh!デイリーワン (月曜～金曜分) 再	
45	かぬま まちカメ						
57	おくやみ情報						
後12.00	Fresh!デイリーワン (毎日夕方5時更新)					インフォメーションかぬま	
03	かぬまトピックス (毎週火曜日更新)						
45	VIVA！KANUMA (毎週火曜日更新)						
1.00	4/8～4/14「あったかいぎしょTV」／4/15～4/21「警察署からのお知らせ」						
15	インフォメーションかぬま						
30	かぬま まちカメ					Fresh!デイリーワン (月曜～金曜分) 再	
45	自宅で楽しく元気アップ！						
	脳トレ体操 膝痛予防体操	KANUMA7筋力アップ運動 栄養バランスの良い食事をとる工夫	KANUMA7筋力アップ運動 たんぱく質を上手にとる方法	KANUMA7筋力アップ運動 食事を食べやすくする方法	健康活跳日21体操 肩こり予防体操	健康活跳日21体操 腰痛予防体操	タオル体操 手指の体操
2.00	「魅せます！とちブラ～とちぎブランド・ぶらり～」「まるわかり！とちぎ」						
30	離乳食をはじめよう！（第1・3火曜日～）／～1歳に向けて～元気な体を作ろう！（第2・4火曜日～）						
45	「ロコモ予防」始めませんか？						
3.00	Fresh!デイリーワン (毎日夕方5時更新)					インフォメーションかぬま	
03	かぬまトピックス (毎週火曜日更新)						
45	VIVA！KANUMA (毎週火曜日更新)						
4.00	4/8～4/14「あったかいぎしょTV」／4/15～4/21「警察署からのお知らせ」						
15	インフォメーションかぬま						
30	う・ら・ら (栃木市) (毎週火曜日更新)					Fresh!デイリーワン (月曜～金曜分) 再	
45	かぬま まちカメ						
5.00	Fresh!デイリーワン (毎日夕方5時更新)					インフォメーションかぬま	
03	かぬまトピックス (毎週火曜日更新)						
45	VIVA！KANUMA (毎週火曜日更新)						
6.00	4/8～4/14「あったかいぎしょTV」／4/15～4/21「警察署からのお知らせ」						
15	インフォメーションかぬま						
30	おまつりニッポン (第1火曜日～)／LRTで宇都宮旅 ライトライン情報局(第2火曜日～) あなたの推し店教えてください！ (第3火曜日～)／ 行ってみっぺ！もおか (第4火曜日～)					Fresh!デイリーワン (月曜～金曜分) 再	
7.00	Fresh!デイリーワン (毎日夕方5時更新)					インフォメーションかぬま	
03	かぬまトピックス (毎週火曜日更新)						
45	VIVA！KANUMA (毎週火曜日更新)						
8.00	4/8～4/14「あったかいぎしょTV」／4/15～4/21「警察署からのお知らせ」						
15	インフォメーションかぬま						
30	インフォメーションかぬま					Fresh!デイリーワン (月曜～金曜分) 再	
57	おくやみ情報						
9.00	登山で頂きメシ！（第1火曜日～）／魅せます！とちブラ～とちぎブランド・ぶらり～／まるわかり！とちぎ (第2・3・4火曜日～)						
30	離乳食をはじめよう！（第1・3火曜日～）／～1歳に向けて～元気な体を作ろう！（第2・4火曜日～）						
45	健康課からのお知らせ						
10.00	Fresh!デイリーワン (毎日夕方5時更新)					インフォメーションかぬま	
03	かぬまトピックス (毎週火曜日更新)						
45	VIVA！KANUMA (毎週火曜日更新)						
11.00	4/8～4/14「あったかいぎしょTV」／4/15～4/21「警察署からのお知らせ」						
15	インフォメーションかぬま						
30	インフォメーションかぬま					Fresh!デイリーワン (月曜～金曜分) 再	
57	おくやみ情報						
深0.00～	テレビショッピング QVC						

※詳しい放送時間は、「インフォメーションかぬま」でお知らせします。