

111 かぬまチャンネル第1

	月 4/11/18/25	火 5/12/19/26	水 6/13/20/27	木 7/14/21/28	金 1/8/15/22/29	土 2/9/16/23/30	日 3/10/17/24/31
前5.00 45	インフォメーションかぬま 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
	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	
	かぬまトピックス（毎週火曜日更新） VIVA！KANUMA（毎週火曜日更新）						
7.00 15 30 45 57	8/12～8/18「あったかいぎしょTV」／8/19～8/25「警察署からのお知らせ」 ともだちいっぱい（毎週火曜日更新） インフォメーションかぬま かぬま まちカメ おくやみ情報						Fresh!デイリーワン（月曜～金曜分） 再
8.00	インフォメーションかぬま						
9.00 50	おまつりニッポン（第1火曜日～）／乗って発見♪ みや巡り（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～） 健康課からのお知らせ						
10.00 03 45	Fresh!デイリーワン（毎日夕方5時更新） かぬまトピックス（毎週火曜日更新） VIVA！KANUMA（毎週火曜日更新）					インフォメーションかぬま	
11.00 15 30 45 57	8/12～8/18「あったかいぎしょTV」／8/19～8/25「警察署からのお知らせ」 ともだちいっぱい（毎週火曜日更新） インフォメーションかぬま かぬま まちカメ おくやみ情報						Fresh!デイリーワン（月曜～金曜分） 再
後12.00 03 45	Fresh!デイリーワン（毎日夕方5時更新） かぬまトピックス（毎週火曜日更新） VIVA！KANUMA（毎週火曜日更新）					インフォメーションかぬま	
1.00 15 30 45	8/12～8/18「あったかいぎしょTV」／8/19～8/25「警察署からのお知らせ」 ともだちいっぱい（毎週火曜日更新） かぬま まちカメ 自宅で楽しく元気アップ！						Fresh!デイリーワン（月曜～金曜分） 再
	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 30 45	「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」 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～） 「ロコモ予防」始めませんか？						
3.00 03 45	Fresh!デイリーワン（毎日夕方5時更新） かぬまトピックス（毎週火曜日更新） VIVA！KANUMA（毎週火曜日更新）					インフォメーションかぬま	
4.00 15 30 45	8/12～8/18「あったかいぎしょTV」／8/19～8/25「警察署からのお知らせ」 ともだちいっぱい（毎週火曜日更新） う・ら・ら（栃木市）（毎週火曜日更新） かぬま まちカメ						Fresh!デイリーワン（月曜～金曜分） 再
5.00 03 45	Fresh!デイリーワン（毎日夕方5時更新） かぬまトピックス（毎週火曜日更新） VIVA！KANUMA（毎週火曜日更新）					インフォメーションかぬま	
6.00 15 30	8/12～8/18「あったかいぎしょTV」／8/19～8/25「警察署からのお知らせ」 ともだちいっぱい（毎週火曜日更新） おまつりニッポン（第1火曜日～）／乗って発見♪ みや巡り（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 03 45	Fresh!デイリーワン（毎日夕方5時更新） かぬまトピックス（毎週火曜日更新） VIVA！KANUMA（毎週火曜日更新）					インフォメーションかぬま	
8.00 15 30 57	8/12～8/18「あったかいぎしょTV」／8/19～8/25「警察署からのお知らせ」 ともだちいっぱい（毎週火曜日更新） インフォメーションかぬま おくやみ情報						Fresh!デイリーワン（月曜～金曜分） 再
9.00 30 45	登山で頂きメシ！（毎週火曜日更新） 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～） 健康課からのお知らせ						
10.00 03 45	Fresh!デイリーワン（毎日夕方5時更新） かぬまトピックス（毎週火曜日更新） VIVA！KANUMA（毎週火曜日更新）					インフォメーションかぬま	
11.00 15 30 57	8/12～8/18「あったかいぎしょTV」／8/19～8/25「警察署からのお知らせ」 ともだちいっぱい（毎週火曜日更新） インフォメーションかぬま おくやみ情報						Fresh!デイリーワン（月曜～金曜分） 再
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。