111 かぬまチャンネル第1

	月 1/8/15/22/29	火 2/9/16/23	水 3/10/17/24	木 4/11/18/2	25	金 5/12/19/26	土 6/13/20/27	日 7/14/21/28	
前5.00			1	ンフォメーショ	ンかぬま				
45	/ A N II IA A A フ		自 KANUMA7筋カアップ運動	宅で楽しく元気 健康活跳日21		 			
	KANUMA7筋力アップ運動 栄養バランスの良い食事をとるエ	大 たんぱく質を上手にとる方法				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!ディ	イリーワン (毎日夕)				インフォメー	ションかぬま	
03 45				トピックス (毎 KANII IAAA (st					
7.00	<u>VIVA ! KANUMA (毎週火曜日更新)</u> 12/2~12/8 「県政ピックアップ」/12/9~12/15 「あったかいぎしょTV」/12/16~12/22 「警察署からのお知らせ」								
15		ともだちいっぱい (毎週火曜日更新)							
30 45	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		かぬま まちカメ 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〜)/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〜)								
50	あなたの推し店教えてくたさい!(第3大曜日~)/ 行ってみつへ!もあか(第4大曜日~) 健康課からのお知らせ								
10.00		Fresh!ディ		55時更新)			インフォメー	ションかぬま	
03 45				トピックス (毎 KANUMA (名					
11.00	12/2	~12/8 [県政ピックア					22 「警察署からのお		
15	ともだちいっぱい (毎週火曜日更新)								
30 45	インフォメーションかぬま Fresh!デイリーワン (月曜〜金曜分) かぬま まちカメ							/(月曜~金曜分) 再	
57				おくやみ情					
後12.00		Fresh!ディ		55時更新)			インフォメー	ションかぬま	
03 45				トピックス (毎 KANUMA (st					
1.00	12/2	~12/8 [県政ピックア					22 「警察署からのお	町らせ	
15				5いっぱい (毎					
30			かぬま まちカメ	ウスツ・ノーケ			Fresh!デイリーワン	ノ(月曜~金曜分) 国	
45	脳トレ体操	KANUMA7筋力アップ運動	日 KANUMA7筋カアップ運動	宅で楽しく元気 KANIIMA765カフ		健康活跳日21体操	健康活跳日21体操	タオル体操	
	膝痛予防体操	栄養バランスの良い食事をとる工夫	たんぱく質を上手にとる方法	食事を食べやすくす	する方法	肩こり予防体操	腰痛予防体操	手指の体操	
2.00 30			ます!とちブラ〜と <u>を</u> :う!(第1・3火曜日~						
45		極孔良ではしめる		〜)/〜T歳に向 健康課からのお		xiなi体でIFつフ!	(第2•4八唯口~)		
3.00		Fresh!ディ		55時更新)			インフォメー	ションかぬま	
03 45				トピックス (毎 VANILIAAA <i>(</i> f					
4.00	<u>VIVA ! KANUMA (毎週火曜日更新)</u> 12/2~12/8 [県政ピックアップ] /12/9~12/15 [あったかいぎしょTV] /12/16~12/22 [警察署からのお知らせ]								
15			ともだち	5いっぱい (毎		.			
30 45		う・ら・5	5 〔栃木市〕(毎週)				Fresh!デイリーワン	/(月曜~金曜分) 再	
5.00		Fresh!ディ	イリーワン (毎日タブ	かぬま まち: 55時更新)	<u> </u>		インフォメー	ションかぬま	
03			かぬまし	トピックス (毎					
45	10/0	40/0 [IBTh 2 a =		KANUMA (É			20「数常型してのかん	en en tal	
6.00 15	1 2 / 2	~12/8 [県政ピックア		15 <i>の</i> つにかい 5いっぱい (毎			22 言祭者からのあ	ग्राव्य	
15 30	おま	つりニッポン (第1火					Fresh!デイリーワン	,(日曜~全曜分) 圃	
7.00	あなたの推し	ン店教えてください!	(第3火曜日~)/ 行 イリーワン (毎日タフ		おか (第4	4火曜日~)			
7.00 03		Fresn!77		つ5 時史新) トピックス (毎	调火曜口	更新)	1 ノノオメー	ションかぬま	
45			VIVA!	KANUMA (£	事週火曜 E]更新)			
8.00	12/2	~12/8 「県政ピックア					22 「警察署からのお	115t]	
15 30			ともだす ンフォメーションかり	5いっぱい (毎 な≢	逈火曜日	史新 <i>)</i>	Fresh!デイリーワン	/(月曜~全曜分) 国	
57				as おくやみ情	報	l		(1) 10年 77 1年/1 / [1]	
9.00		#### A # 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		頂きメシ! (毎	週火曜日		(MCO 4.1.533		
30 45		雛乳食をはじめよ	:う!(第1・3火曜日~	〜) /〜1歳に向 健康課からのお		気な体を作ろう!	(弟2•4火曜日~)		
10.00		Fresh!ディ		度原味がらのの 55時更新)	, NI J E		インフォメー	ションかぬま	
03			かぬまし	トピックス (毎					
45	12/2	12/2 [旧地ピック]		KANUMA (1			つつ「警窃罗ルにのわり	ΠC++1	
11.00 15	12/2	~12/8 [県政ピックア		15 あったかい 5いっぱい (毎			∠∠ 言祭者かりのお	ניספן	
30		1	ンフォメーションから		一个一	~ ₩1/	Fresh!デイリーワン	/(月曜~金曜分) 再	
57				おくやみ情					
深0.00~		・		レビショッピン		かめす でお知らせ			