

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 4/11/18/25	金 5/12/19/26	土 6/13/20/27	日 7/14/21/28
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	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	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～)／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	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	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	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	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	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～)						
30	健康課からのお知らせ						
45							
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	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	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	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	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	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	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	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！ (毎週火曜日更新)						
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	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	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						

※12/30(火)・12/31(水)は、「年末特別番組編成」となります。 ※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。