デジタル

111 かぬまチャンネル第1

	月 2/9/16/23/30	火 3/10/17/24	水 4/11/18/25	木 5/12/19/26	金 6/13/20/27	土 7/14/21/28	日 1/8/15/22/29
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	がぶっと!デイリーワン（毎日夕方５時更新）					うちのコみてみて（毎週土曜日更新）	
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	11/17～11/23「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					がぶっと!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	がぶっと!デイリーワン（毎日夕方５時更新）					うちのコみてみて（毎週土曜日更新）	
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	11/17～11/23「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					がぶっと!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	がぶっと!デイリーワン（毎日夕方５時更新）					うちのコみてみて（毎週土曜日更新）	
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	11/17～11/23「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					がぶっと!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	健康課からのお知らせ						
3.00	がぶっと!デイリーワン（毎日夕方５時更新）					うちのコみてみて（毎週土曜日更新）	
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	11/17～11/23「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）					がぶっと!デイリーワン（月曜～金曜分）再	
45	かぬま まちカメ						
5.00	がぶっと!デイリーワン（毎日夕方５時更新）					うちのコみてみて（毎週土曜日更新）	
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	11/17～11/23「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～）					がぶっと!デイリーワン（月曜～金曜分）再	
7.00	がぶっと!デイリーワン（毎日夕方５時更新）					うちのコみてみて（毎週土曜日更新）	
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	11/17～11/23「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					がぶっと!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	がぶっと!デイリーワン（毎日夕方５時更新）					うちのコみてみて（毎週土曜日更新）	
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	11/17～11/23「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					がぶっと!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。