

111 かぬまチャンネル第1

	月 3/10/17/24/31	火 4/11/18/25	水 5/12/19/26	木 6/13/20/27	金 7/14/21/28	土 1/8/15/22/29	日 2/9/16/23/30
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する工夫	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 03 45	がぶっと!デイリーワン (毎日夕方5時更新)					うちのこみてみて (毎週土曜日更新)	
	かぬまトピックス (毎週火曜日更新)						
	VIVA ! KANUMA (毎週火曜日更新)						
7.00 15 30 45 57	8/11～8/17「あったかいぎしょTV」／8/18～8/24「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					がぶっと!デイリーワン (月曜～金曜分) 再	
	かぬま まちカメ						
	おくやみ情報						
8.00 9.00 50	インフォメーションかぬま 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	がぶっと!デイリーワン (毎日夕方5時更新)					うちのこみてみて (毎週土曜日更新)	
	かぬまトピックス (毎週火曜日更新)						
	VIVA ! KANUMA (毎週火曜日更新)						
11.00 15 30 45 57	8/11～8/17「あったかいぎしょTV」／8/18～8/24「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					がぶっと!デイリーワン (月曜～金曜分) 再	
	かぬま まちカメ						
	おくやみ情報						
後12.00 03 45	がぶっと!デイリーワン (毎日夕方5時更新)					うちのこみてみて (毎週土曜日更新)	
	かぬまトピックス (毎週火曜日更新)						
	VIVA ! KANUMA (毎週火曜日更新)						
1.00 15 30 45	8/11～8/17「あったかいぎしょTV」／8/18～8/24「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					がぶっと!デイリーワン (月曜～金曜分) 再	
	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する工夫	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～） 健康課からのお知らせ						
3.00 03 45	がぶっと!デイリーワン (毎日夕方5時更新)					うちのこみてみて (毎週土曜日更新)	
	かぬまトピックス (毎週火曜日更新)						
	VIVA ! KANUMA (毎週火曜日更新)						
4.00 15 30 45	8/11～8/17「あったかいぎしょTV」／8/18～8/24「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)					がぶっと!デイリーワン (月曜～金曜分) 再	
	かぬま まちカメ						
5.00 03 45	がぶっと!デイリーワン (毎日夕方5時更新)					うちのこみてみて (毎週土曜日更新)	
	かぬまトピックス (毎週火曜日更新)						
	VIVA ! KANUMA (毎週火曜日更新)						
6.00 15 30 45 57	8/11～8/17「あったかいぎしょTV」／8/18～8/24「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～)					がぶっと!デイリーワン (月曜～金曜分) 再	
7.00 03 45	がぶっと!デイリーワン (毎日夕方5時更新)					うちのこみてみて (毎週土曜日更新)	
	かぬまトピックス (毎週火曜日更新)						
	VIVA ! KANUMA (毎週火曜日更新)						
8.00 15 30 45 57	8/11～8/17「あったかいぎしょTV」／8/18～8/24「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					がぶっと!デイリーワン (月曜～金曜分) 再	
	おくやみ情報						
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	がぶっと!デイリーワン (毎日夕方5時更新)					うちのこみてみて (毎週土曜日更新)	
	かぬまトピックス (毎週火曜日更新)						
	VIVA ! KANUMA (毎週火曜日更新)						
11.00 15 30 45 57	8/11～8/17「あったかいぎしょTV」／8/18～8/24「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					がぶっと!デイリーワン (月曜～金曜分) 再	
	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。