デジタル

111 かぬまチャンネル第1

	月 7/14/21/28	火 1/8/15/22/29	水 2/9/16/23/30	木 3/10/17/24/31	金 4/11/18/25	土 5/12/19/26	日 6/13/20/27
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	12/8～12/14「あったかいぎしょＴＶ」／12/15～12/21「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	12/8～12/14「あったかいぎしょＴＶ」／12/15～12/21「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	12/8～12/14「あったかいぎしょＴＶ」／12/15～12/21「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	12/8～12/14「あったかいぎしょＴＶ」／12/15～12/21「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	12/8～12/14「あったかいぎしょＴＶ」／12/15～12/21「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～)					がぶっと!デイリーワン（月曜～金曜分）再	
	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～）						
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	12/8～12/14「あったかいぎしょＴＶ」／12/15～12/21「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	12/8～12/14「あったかいぎしょＴＶ」／12/15～12/21「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						

※12/29(火)～12/31(木)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。