

# 111 かぬまチャンネル第1

	月 6/13/20/27	火 7/14/21/28	水 1/8/15/22/29	木 2/9/16/23/30	金 3/10/17/24/31	土 4/11/18/25	日 5/12/19/26
前5.00	インフォメーションかぬま						
45	自宅楽しく元気アップ!						
	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	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)	
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	7/21~7/27「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)					うちのこみてみて (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	7/21~7/27「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)					うちのこみてみて (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	7/21~7/27「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	「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」						
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)					うちのこみてみて (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	7/21~7/27「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)					うちのこみてみて (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	7/21~7/27「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)					うちのこみてみて (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	7/21~7/27「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)					うちのこみてみて (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	7/21~7/27「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。