

	月(4.11.18.25)	火(5.12.19.26)	水(6.13.20.27)	木(7.14.21.28)	金(1.8.15.22.29)	土(2.9.16.23.30)	日(3.10.17.24.31)	112ch(月～日)
6:00	マキノの出来事 (市からのお知らせ・新型コロナウイルスによる香南市への影響など)							文字放送 (市からのお知らせ)
	香南市内テイクアウト情報	SHOPなび 文字放送	マスクを作ろう!	香南市内テイクアウト情報	香南っ子映像倶楽部	はじめてのYOGA ③	SHOPなび 文字放送	
7:00	こーちゃん体操タイム							防災河川カメラ
	SHOPなび はじめてのYOGA ① 文字放送	高齢者寺子屋 特別編	香南っ子映像倶楽部	高齢者寺子屋 特別編	SHOPなび はじめてのYOGA ④ 文字放送	高齢者寺子屋 特別編	まるごとイベント (1日～15日)	
8:00	まるごとイベント (1日～15日) 年忘れ歌と踊りの交流会 (後編)	香南市内テイクアウト情報	キッズダンス	再放送番組	タイムカプセル2000	お家で簡単体操②	年忘れ歌と踊りの交流会 (前編)	防災河川カメラ
	(16日～31日) 岡本弥太演劇	お家で簡単体操②	子育てTV ハビクラ	2019年11月放送 やねだんに学ぶ 地域を動かすセミナー	スポーツライト ～この町の職人～ (再放送)	香南市内テイクアウト情報	(16日～31日) 岡本弥太演劇	
9:00	キッズダンス	物部川と共に ① (再放送)	はじめてのYOGA ②	再放送番組	SHOPなび はじめてのYOGA ② はじめてのYOGA ③ 文字放送	高齢者寺子屋 特別編	再放送番組	文字放送 (市からのお知らせ)
		お家で簡単体操①	マスクを作ろう! 文字放送	2019年10月放送 香南市音楽祭	お家で簡単体操①	キッズダンス	2017年1月放送 香我美町民運動会	
10:00	子育てTV ハビクラ	キッズダンス	再放送番組	再放送番組	文字放送	再放送番組	子育てTV ハビクラ	防災河川カメラ
	高齢者寺子屋 特別編 文字放送	Kochi on TV!	2019年10月放送 香南市音楽祭	キッズダンス	子育てTV ハビクラ	2017年1月放送 香我美町民運動会	高齢者寺子屋 特別編 文字放送	
11:00	マキノの出来事							文字放送 (市からのお知らせ)
	香南市内テイクアウト情報	はじめてのYOGA ③ 文字放送	マスクを作ろう!	香南っ子映像倶楽部	マスクを作ろう!	SHOPなび 文字放送	香南市内テイクアウト情報	
12:00	香南っ子映像倶楽部	まるごとイベント (1日～15日)	香南市内テイクアウト情報	高齢者寺子屋 特別編	再放送番組	タイムカプセル2000	香南っ子映像倶楽部	防災河川カメラ
	えほんで遊ぼう 文字放送	年忘れ歌と踊りの交流会 (前編)	SHOPなび 文字放送	文字放送	2014年5月放送 赤岡どろめ祭り	お家で簡単体操①	すわんぷいっしんぐ	
13:00	ハイサイ!!香南 ①～③ (再放送)	ハイサイ!!香南 ①～③ (再放送)	キッズダンス	子育てTV ハビクラ	再放送番組	お家で簡単体操①	はじめてのYOGA ③	防災河川カメラ
	ハイサイ!!香南 ①～③ (再放送)	ハイサイ!!香南 ①～③ (再放送)	キッズダンス	子育てTV ハビクラ	再放送番組	お家で簡単体操①	マスクを作ろう! 文字放送	
14:00	再放送番組	キッズダンス	物部川と共に ③ (再放送)	まるごとイベント (1日～15日)	はじめてのYOGA ①	再放送番組	再放送番組	文字放送 (市からのお知らせ)
	2019年9月放送 土佐赤岡絵金歌謡伎	子育てTV ハビクラ	再放送番組	年忘れ歌と踊りの交流会 (前編)	マスクを作ろう! 文字放送	お家で簡単体操①	お家で簡単体操②	
15:00	再放送番組	タイムカプセル2000	高齢者寺子屋 特別編 文字放送	まるごとイベント (16日～31日) 岡本弥太演劇	お家で簡単体操①	キッズダンス	再放送番組	防災河川カメラ
	お家で簡単体操①	マスクを作ろう!	お家で簡単体操②	香南市内テイクアウト情報	お家で簡単体操②	はじめてのYOGA ②	2017年10月放送 南海トラフ地震セミナー	
16:00	えほんで遊ぼう	はじめてのYOGA ④	えほんで遊ぼう	文字放送	えほんで遊ぼう	マスクを作ろう!	2017年10月放送 南海トラフ地震セミナー	文字放送 (市からのお知らせ)
	こーちゃん体操タイム							
17:00	マキノの出来事							文字放送 (市からのお知らせ)
	はじめてのYOGA ② 文字放送	香南市内テイクアウト情報	香南っ子映像倶楽部	マスクを作ろう!	香南市内テイクアウト情報	SHOPなび 文字放送	香南市内テイクアウト情報	
18:00	お家で簡単体操②	はじめてのYOGA ①	まるごとイベント (1日～15日)	タイムカプセル2000	はじめてのYOGA ②	まるごとイベント (1日～15日)	SHOPなび はじめてのYOGA ④	防災河川カメラ
	キッズダンス	マスクを作ろう! 文字放送	年忘れ歌と踊りの交流会 (後編)	お家で簡単体操②	ゴルガチ	年忘れ歌と踊りの交流会 (後編)	えほんで遊ぼう 文字放送	
19:00	タイムカプセル2000	香南っ子映像倶楽部	はじめてのYOGA ② 文字放送	岡本弥太演劇	お家で簡単体操②	片さんのFish!おひ	お家で簡単体操①	文字放送 (市からのお知らせ)
	はじめてのYOGA ③	はじめてのYOGA ②	文字放送	まひろのま まっ旅	文字放送	文字放送	キッズダンス	
20:00	はじめてのYOGA ③	物部川と共に ② (再放送)	香南住む～ず (再放送)	はじめてのYOGA ④	スゴ!旅 ①～② (再放送)	マキノの出来事		防災河川カメラ
	マスクを作ろう! 文字放送	香南住む～ず (再放送)	香南住む～ず (再放送)	マスクを作ろう! 文字放送	スゴ!旅 ①～② (再放送)	ゴルガチ	香南っ子映像倶楽部	
21:00	お試し有料放送 テイスカバリーチャンネル	再放送番組	うちのえいもん	Kochi on TV!	まるごとイベント (1日～15日)	高齢者寺子屋 特別編	KONANインフォ 南海地域に備える(再)	文字放送 (市からのお知らせ)
	ハイサイ!!香南 ④～⑥ (再放送)	2019年9月放送 よさこい祭り 手結盆踊り わくわくコンサート	香南市内テイクアウト情報	うちのえいもん	年忘れ歌と踊りの交流会 (前編)	えほんで遊ぼう	文字放送	
22:00	ハイサイ!!香南 ④～⑥ (再放送)	香南市内テイクアウト情報	まひろのま まっ旅	うちのえいもん	タイムカプセル2000	スゴ!旅 ③～④ (再放送)	特別番組 「全国女性消防団 操法大会」 (再放送)	防災河川カメラ
	はじめてのYOGA ④ 文字放送	香南っ子映像倶楽部	はじめてのYOGA ①	マスクを作ろう!	文字放送	文字放送	文字放送	
23:00	マキノの出来事							文字放送 (市からのお知らせ)
	はじめてのYOGA ④ 文字放送	香南っ子映像倶楽部	はじめてのYOGA ①	マスクを作ろう!	SHOPなび 文字放送	香南市内テイクアウト情報	香南市内テイクアウト情報	
0:00	まるごとイベント							防災河川カメラ
	香南っ子映像倶楽部							
1:00～	SHOPなび							文字放送 (市からのお知らせ)
	タイムカプセル2000 文字放送							

☆まるごとイベント、タイムカプセル2000 は 月の前半(1日～15日) 後半(16日～31日)で番組内容が違います
 ☆5月の前半「まるごとイベント」年忘れ歌と踊りの交流会 深夜1:00から放送、月曜と水曜と土曜が前編・火曜と木曜と金曜と日曜が後編です
 ☆その他は 毎月1日更新

※ 番組内容が予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

— 番組内容 —

- お家で簡単体操 ① 水戸黄門体操・おさるのかごや体操 ② 命の貯蓄体操・かみかみゴックン体操
- はじめてのYOGA ① 肩回りのコリを解消 ② 下半身をほぐす ③ 足腰の筋力アップ ④ 体幹トレーニング お腹の引締め
- マスクを作ろう! 手縫い、ミシン、ハンカチ即席マスク 協力:香南市社会福祉協議会

※ ケーブルテレビ5ch 瀬戸内海放送の番組表は タイムプログラム 最終ページに記載しています