

	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)	112ch(月~日)
6:00	マチの出来事							文字放送 (市からのお知らせ)
	まどめて! 香南ニュース	ごめんね! 線で楽しむ休日 香南市からのお知らせ	香南っ子映像倶楽部	スゴ! 旅	行ってみよう! 香南市のお店	とし君のわらしべ散歩 香南市からのお知らせ	スゴ! 旅	
7:00	こーにゃん体操タイム							防災河川カメラ
	はじめてのYOGA① はじめてのYOGA② 文字放送	高齢者寺子屋 令和を生きる	はじめてのYOGA② お家で簡単体操① 文字放送	高齢者寺子屋 令和を生きる	とし君のわらしべ散歩 はじめてのYOGA③ 文字放送	高齢者寺子屋 令和を生きる	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会	
8:00	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	行ってみよう! 香南市のお店	Kochi on TV!	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	スゴ! 旅	お家で簡単体操② 文字放送	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	防災河川カメラ
	スゴ! 旅	スゴ! 旅	お試し有料放送 スペースシャワーTV	スゴ! 旅	スゴ! 旅	スゴ! 旅	スゴ! 旅	
9:00	マチの出来事							文字放送 (市からのお知らせ)
	まどめて! 香南ニュース	ごめんね! 線で楽しむ休日	まどめて! 香南ニュース	ごめんね! 線で楽しむ休日	まどめて! 香南ニュース	ごめんね! 線で楽しむ休日	まどめて! 香南ニュース	
10:00	お家で楽しく親子体操	香南っ子映像倶楽部	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	とし君のわらしべ散歩 香南市からのお知らせ 四万十健康チャレンジ	高齢者寺子屋 令和を生きる	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	タイムカプセル2001	防災河川カメラ
	子育てTV ハピクラ	お家で簡単体操② 文字放送	子育てTV ハピクラ	タイムカプセル2001	片さんのFish!おふ	タイムカプセル2001	高齢者寺子屋 令和を生きる	
11:00	高齢者寺子屋 令和を生きる	Kochi on TV!	タイムカプセル2001	タイムカプセル2001	片さんのFish!おふ	タイムカプセル2001	高齢者寺子屋 令和を生きる	文字放送 (市からのお知らせ)
	香南市からのお知らせ						香南市からのお知らせ	
12:00	マチの出来事							文字放送 (市からのお知らせ)
	スゴ! 旅	とし君のわらしべ散歩 文字放送	行ってみよう! 香南市のお店	ごめんね! 線で楽しむ休日 文字放送	お家で楽しく親子体操	行ってみよう! 香南市のお店	スゴ! 旅	
13:00	香南っ子映像倶楽部	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	香南っ子映像倶楽部	高齢者寺子屋 令和を生きる	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	まどめて! 香南ニュース	香南っ子映像倶楽部	防災河川カメラ
	お家で簡単体操① 文字放送	タイムカプセル2001	お家で簡単体操② 文字放送	香南市からのお知らせ	タイムカプセル2001	香南市からのお知らせ	お家で簡単体操① 文字放送	
14:00	Kochi on TV!	タイムカプセル2001	子育てTV ハピクラ	子育てTV ハピクラ	お試し有料放送 スペースシャワーTV	お試し有料放送 スペースシャワーTV	はじめてのYOGA① 文字放送	文字放送 (市からのお知らせ)
15:00	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	子育てTV ハピクラ	ごめんね! 線で楽しむ休日	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	お試し有料放送 スペースシャワーTV	子育てTV ハピクラ	スゴ! 旅	文字放送 (市からのお知らせ)
	お試し有料放送 スペースシャワーTV	お試し有料放送 スペースシャワーTV	まどめて! 香南ニュース	子育てTV ハピクラ	子育てTV ハピクラ	スゴ! 旅	まどめて! 香南ニュース	
16:00	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	子育てTV ハピクラ	高齢者寺子屋 令和を生きる	タイムカプセル2001	Kochi on TV!	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	防災河川カメラ	
	タイムカプセル2001	お家で簡単体操① はじめてのYOGA③ 文字放送	片さんのFish!おふ	お家で簡単体操② ごめんね! 線で楽しむ休日 文字放送	ごめんね! 線で楽しむ休日	とし君のわらしべ散歩 文字放送		
17:00	すわんぷいっしんぐ	お家で簡単体操① はじめてのYOGA③ 文字放送	片さんのFish!おふ	お家で簡単体操② ごめんね! 線で楽しむ休日 文字放送	すわんぷいっしんぐ	とし君のわらしべ散歩 文字放送	文字放送 (市からのお知らせ)	
18:00	マチの出来事							文字放送 (市からのお知らせ)
	とし君のわらしべ散歩 香南市からのお知らせ	行ってみよう! 香南市のお店	とし君のわらしべ散歩 香南市からのお知らせ	まどめて! 香南ニュース	行ってみよう! 香南市のお店	香南っ子映像倶楽部	ごめんね! 線で楽しむ休日 文字放送	
19:00	行ってみよう! 香南市のお店	片さんのFish!おふ	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	タイムカプセル2001	まどめて! 香南ニュース	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	とし君のわらしべ散歩 香南っ子映像倶楽部	防災河川カメラ
	ごめんね! 線で楽しむ休日 文字放送	四万十健康チャレンジ	スゴ! 旅	スゴ! 旅	スゴ! 旅	スゴ! 旅	文字放送	
20:00	タイムカプセル2001	香南っ子映像倶楽部	すわんぷいっしんぐ	スゴ! 旅	Kochi on TV!	タイムカプセル2001	文字放送 (市からのお知らせ)	
		香南市からのお知らせ	香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	スゴ! 旅	スゴ! 旅	スゴ! 旅		
21:00	香南っ子映像倶楽部	とし君のわらしべ散歩 はじめてのYOGA④ 文字放送	すわんぷいっしんぐ	香南っ子映像倶楽部	スゴ! 旅	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	はじめてのYOGA① はじめてのYOGA②	防災河川カメラ
	ごめんね! 線で楽しむ休日 とし君のわらしべ散歩	文字放送	スゴ! 旅	はじめてのYOGA③ 文字放送	香南っ子映像倶楽部	スゴ! 旅	文字放送	
22:00	お試し有料放送 スペースシャワーTV	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	タイムカプセル2001	片さんのFish!おふ	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	片さんのFish!おふ	KONANインフォ 南海地震の備える(再) 行ってみよう! 香南市のお店	文字放送 (市からのお知らせ)
	スゴ! 旅	スゴ! 旅	スゴ! 旅	スゴ! 旅	スゴ! 旅	スゴ! 旅	スゴ! 旅	
23:00	片さんのFish!おふ	まるごとイベント (1日~15日) 香南市文化協会発表会 ~夜須町~ (16日~31日) 香南市文化協会発表会 ~香我美町・吉川町~	行ってみよう! 香南市のお店	Kochi on TV!	タイムカプセル2001	片さんのFish!おふ	防災河川カメラ	
	四万十健康チャレンジ	お試し有料放送 スペースシャワーTV	お試し有料放送 スペースシャワーTV	スゴ! 旅	スゴ! 旅	スゴ! 旅		
0:00	マチの出来事							文字放送 (市からのお知らせ)
	まどめて! 香南ニュース	スゴ! 旅	ごめんね! 線で楽しむ休日 香南市からのお知らせ	はじめてのYOGA④ 文字放送	ごめんね! 線で楽しむ休日 香南市からのお知らせ	香南っ子映像倶楽部	とし君のわらしべ散歩 香南市からのお知らせ	
1:00~	まるごとイベント							
	ごめんね! 線で楽しむ休日							
	スゴ! 旅							
	とし君のわらしべ散歩							
	香南っ子映像倶楽部							
タイムカプセル2001								
文字放送								

☆まるごとイベント、タイムカプセル2001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

☆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 高齢者向けの簡単体操 ①筋肉を強くする運動編 ②音楽に合わせて体操編

■ 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

■ 子育てTV ハピクラ キッズステーション制作の子育て応援番組

※ 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