

	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)
6:00	マチの出来事 (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)						
	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	こーじゃん体操タイム						
	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) 年忘れ歌と踊りの交流会 (前編) (16日~31日) 岡本弥木演劇
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) (16日~31日) 岡本弥木演劇	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	香南市内テイクアウト情報
	お家で簡単体操②	子育てTV ハビクラ	再放送番組	2019年11月放送 やねだんに学ぶ 地域を動かすセミナー	スポットライト ~この町の職人~ (再放送)	香南っ子映像倶楽部	はじめてのYOGA ① 文字放送
9:00	物部川と共に ① (再放送)	はじめてのYOGA ②	マスクを作ろう! 文字放送	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	キッズダンス
	キッズダンス	お家で簡単体操①	再放送番組	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	子育てTV ハビクラ
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	再放送番組	再放送番組	子育てTV ハビクラ
	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	お家で簡単体操①	キッズダンス	子育てTV ハビクラ	高齢者寺子屋 特別編 文字放送
11:00	マチの出来事						
	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
13:00	香南っ子映像倶楽部	まるごとイベント (1日~15日) 年忘れ歌と踊りの交流会 (前編) (16日~31日) 岡本弥木演劇	SHOPなび 文字放送	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
	えほんで遊ぼう 文字放送	お家で簡単体操①	キッズダンス	2014年5月放送 赤岡どろめ祭り	お家で簡単体操①	はじめてのYOGA ③	えほんで遊ぼう 文字放送
14:00	ハイサイ!!香南 ①~③ (再放送)	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) 年忘れ歌と踊りの交流会 (前編) (16日~31日) 岡本弥木演劇	はじめてのYOGA ①	マスクを作ろう! 文字放送	SHOPなび 文字放送
	再放送番組	子育てTV ハビクラ	再放送番組	お家で簡単体操①	キッズダンス	子育てTV ハビクラ	再放送番組
15:00	2019年9月放送 土佐赤岡絵金歌舞伎	タイムカプセル2000	高齢者寺子屋 特別編 文字放送	お家で簡単体操①	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!	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!	こーじゃん体操タイム
	マチの出来事						
17:00	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
	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) 年忘れ歌と踊りの交流会 (後編) (16日~31日) 岡本弥木演劇	タイムカプセル2000	はじめてのYOGA ② はじめてのYOGA ③	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) (16日~31日) 岡本弥木演劇	SHOPなび はじめてのYOGA ④ えほんで遊ぼう 文字放送
18:00	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	お家で簡単体操②	片さんのFish!おひ	はじめてのYOGA ② 文字放送	お家で簡単体操① キッズダンス
	はじめてのYOGA ③	マスクを作ろう! 文字放送	物部川と共に ② (再放送)	香南住むべず (再放送)	はじめてのYOGA ④	マスクを作ろう! 文字放送	スゴ!旅 ①~② (再放送)
19:00	お試し有料放送 フェイスバーチャンネル	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) 年忘れ歌と踊りの交流会 (前編) (16日~31日) 岡本弥木演劇	高齢者寺子屋 特別編	KONANインフォ 南海地震に備える(再) 文字放送
	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	まひろのま まっ旅	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)
20:00	マチの出来事						
	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 文字放送	マスクを作ろう! 文字放送	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
21:00	まるごとイベント						
	香南っ子映像倶楽部						
22:00	SHOPなび						
	タイムカプセル2000 文字放送						
23:00	文字放送 (市からのお知らせ)						
	文字放送 (市からのお知らせ)						
0:00	文字放送 (市からのお知らせ)						
	文字放送 (市からのお知らせ)						
1:00~	文字放送 (市からのお知らせ)						
	文字放送 (市からのお知らせ)						

☆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・おさるのこごや体操 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