

香南ケーブルテレビ 11チャンネル

2021年10月 自主放送番組表

※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。

	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	マ千の出来事						
	まとめて!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	健康体操① 文字放送	行ってみよう!香南市のお店	まとめて!香南ニュース	健康体操② 文字放送
7:00	こーじゃん体操タイム						
	ごめんね!線で楽しむ休日 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	健康体操② 香南っ子映像倶楽部	健康体操① 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) 手結盆踊り (16日~31日) 中学校体育祭
8:00	まるごとイベント (1日~15日) 手結盆踊り	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) 手結盆踊り	健康体操② お家で簡単体操① 文字放送	お家で簡単体操② 健康体操② 香南市からのお知らせ 文字放送	防災河川カメラ
9:00	(16日~31日) 中学校体育祭	健康体操④ まとめて!香南ニュース 文字放送	お試し有料放送 スペースシャワーTV ゴーゴー! のいものタウン	(16日~31日) 中学校体育祭	ごめんね!線で楽しむ休日 お~のみキャンフ 文字放送	マ千の出来事	文字放送 (市からのお知らせ)
10:00	健康体操① ゴーゴー! のいものタウン 文字放送	香南っ子映像倶楽部 健康体操① 文字放送	まるごとイベント (1日~15日) 手結盆踊り	香南市からのお知らせ ゴルフガチ 健康体操③ 文字放送	高齢者寺子屋 令和を生きる 香南市からのお知らせ	まるごとイベント (1日~15日) 手結盆踊り	タイムカプセル2001
11:00	高齢者寺子屋 令和を生きる 香南市からのお知らせ	Kochi on TV!	(16日~31日) 中学校体育祭	タイムカプセル2001	片さんのFish!おふ 文字放送	(16日~31日) 中学校体育祭	高齢者寺子屋 令和を生きる 香南市からのお知らせ
12:00	マ千の出来事						
	健康体操② 文字放送	健康体操② 文字放送	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 文字放送	まとめて!香南ニュース	行ってみよう!香南市のお店	健康体操③ 文字放送
13:00	香南っ子映像倶楽部 お家で簡単体操① 文字放送	まるごとイベント (1日~15日) 手結盆踊り	香南っ子映像倶楽部 お家で簡単体操② 文字放送	高齢者寺子屋 令和を生きる 香南市からのお知らせ	まるごとイベント (1日~15日) 手結盆踊り	まとめて!香南ニュース すわんふいっしんぐ	香南っ子映像倶楽部 お家で簡単体操① 文字放送
14:00	Kochi on TV!	(16日~31日) 中学校体育祭	タイムカプセル2001	行ってみよう!香南市のお店 ゴーゴー! のいものタウン	(16日~31日) 中学校体育祭	お試し有料放送 スペースシャワーTV 文字放送	お~のみキャンフ 文字放送
15:00	まるごとイベント (1日~15日) 手結盆踊り	ゴーゴー! のいものタウン お試し有料放送 スペースシャワーTV	健康体操① まとめて!香南ニュース 文字放送	まるごとイベント (1日~15日) 手結盆踊り	香南っ子映像倶楽部	健康体操④ 文字放送	まとめて!香南ニュース
16:00	(16日~31日) 中学校体育祭	タイムカプセル2001	高齢者寺子屋 令和を生きる 文字放送	(16日~31日) 中学校体育祭	タイムカプセル2001	Kochi on TV!	まるごとイベント (1日~15日) 手結盆踊り
17:00	すわんふいっしんぐ 文字放送	お家で簡単体操② 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	すわんふいっしんぐ 健康体操③	ごめんね!線で楽しむ休日 はじめてのYOGA① 文字放送	(16日~31日) 中学校体育祭
	こーじゃん体操タイム						
18:00	マ千の出来事						
	ごめんね!線で楽しむ休日 香南市からのお知らせ	行ってみよう!香南市のお店	健康体操② 香南市からのお知らせ	まとめて!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) 手結盆踊り	タイムカプセル2001	まとめて!香南ニュース	まるごとイベント (1日~15日) 手結盆踊り	健康体操① 香南っ子映像倶楽部 文字放送
20:00	タイムカプセル2001	香南っ子映像倶楽部 香南市からのお知らせ 文字放送	(16日~31日) 中学校体育祭	すわんふいっしんぐ お試し有料放送 スペースシャワーTV	Kochi on TV!	(16日~31日) 中学校体育祭	タイムカプセル2001
21:00	香南っ子映像倶楽部 はじめてのYOGA① 文字放送	ごめんね!線で楽しむ休日 はじめてのYOGA④ 文字放送	すわんふいっしんぐ 健康体操③ 文字放送	香南っ子映像倶楽部 健康体操④ 文字放送	健康体操④ 香南っ子映像倶楽部 文字放送	健康体操① 文字放送	すわんふいっしんぐ
22:00	お試し有料放送 スペースシャワーTV 健康体操④ 文字放送	まるごとイベント (1日~15日) 手結盆踊り	タイムカプセル2001	片さんのFish!おふ 文字放送	まるごとイベント (1日~15日) 手結盆踊り	片さんのFish!おふ 香南市からのお知らせ	KONANインフォ 南海地震の備え(再) 行ってみよう!香南市のお店
23:00	片さんのFish!おふ 文字放送	(16日~31日) 中学校体育祭	行ってみよう!香南市のお店 健康体操④ 文字放送	Kochi on TV!	(16日~31日) 中学校体育祭	タイムカプセル2001	片さんのFish!おふ 文字放送
0:00	マ千の出来事						
	まとめて!香南ニュース	健康体操③ 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	はじめてのYOGA④ 文字放送	ごめんね!線で楽しむ休日 文字放送	香南っ子映像倶楽部	はじめてのYOGA① 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						
	香南っ子映像倶楽部 タイムカプセル2001 文字放送						

112ch(月~日)
文字放送 (市からのお知らせ)
防災河川カメラ

☆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

★自主放送の番組内容は2ページ目です

※ 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。

※ 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

10月の自主放送(放送内容は変更になることがあります。)

番組名	内容
マ千の出来事	香南市のイベントや子どもたちの行事などをニュースとしてお届けします。(毎週土曜日更新 30分)
香南っ子映像倶楽部	リポーターやナレーターをやってみたい小中学生が様々な企画に挑戦する番組。今月は「採火式に挑戦しよう」をお送りします。(1日更新 30分)
ごめんなはい線で楽しむ休日	ごめんなはい線に乗り沿線のグルメ・観光・穴場スポットなどをご紹介します。今月は安芸市の「赤野駅」です。(1日更新 15分)
高齢者寺子屋令和を生きる	横川先生を講師に高齢者のための楽しい遊びや体操、ためになるお話をお送りします。今月から第6期「令和の今を生きる」が始まります。(1日更新 45分)
まるごとイベント	前半は「手結盆踊り」を、後半は「中学校体育祭」を送ります。(1日・16日更新)
健康体操①～④	お家で簡単にできるストレッチや筋肉トレーニングをご紹介します。(各 20分) ① 貯筋運動 ② 親子で楽しむしなやかクリーチャー体操 ③ お腹シェイプ 初級編 ④ お腹シェイプ 中級編
まとめて！香南ニュース	先月放送したマ千の出来事(香南ニュース)を再放送します。(1日・16日更新 30分)
タイムカプセル2001	20年前の香南市の話題をお届けします。(1日・16日更新 60分)
はじめてのYOGA①～④	初心者でも簡単にできるYOGAをご紹介します。(再放送)(各 20分) 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
お家で簡単体操 ① ②	高齢者のためのお家でできる簡単な体操。(再放送) ① 筋肉を強くする運動 ② 音楽に合わせて体操
文字放送	香南市内のイベントやお役立ち情報をお知らせしています。(文字テロップ)(毎日更新)
お試し有料放送	STB有料チャンネルをお試しで視聴できます。スペースシャワーTV(30分)(1日更新)
Kochi on TV!	高知ケーブルテレビ制作の人気情報番組。(毎週土曜日更新 60分)
片さんのFish! おふ	高知ケーブルテレビ制作の釣り番組。(1日更新 45分)
すわんぷいっしんぐ	SWANTV制作の高知県西部を中心とした釣り番組。(1日更新 30分)
ゴルガ千	フロとアマチュアが勝ちにこだわったガチンコ対決ゴルフ番組。(毎週木曜日更新 15分)
松下昇平のお～のみキャンプ	よさこいケーブルネット制作のすてきなゲストをお招きして焚き火を囲みながらのんびり話すトーク番組。(1日更新 30分)
ゴーゴー！のいものタウン	キッズステーション制作の「のいもの」を楽しく紹介する番組。(毎週金曜日更新 30分番組)

11ちゃんを見てね！！



「ごめん・なはい線で楽しむ休日」



「高齢者寺子屋 令和を生きる」



「香南っ子映像倶楽部」