

坂本センター 週間番組表

(R5・3月20日～3月26日)

提出日:3月20日(月)

	月～日	
6	0 ★ 市民カレンダー情報 20 ★ 自宅で元気!いきいき介護予防!腰痛編 50 文字放送	
7	0 ★ ひこいち情報局プラス vol.180 20 ★ 体操Time ～さくら～ 30 ★ ナチュラルフードクッキング #143「豆乳プリンケーキ」 45 ★ 八代市立図書館だより15 50 文字放送	
8	0 ★ 第44回 八代広域消防本部消防職員意見発表会 (60分)	
9	0 ★ ボーイスカウトとあそぼう 自然体験あそび 25 ★ ナチュラルフードクッキング #144「サラダ風カルパッチョガーリックソース」 40 ★ 八代WORKinfomation「松木グループ」 50 文字放送	
10	0 ★ あの時をもう一度「坂本校区民体育祭」(2008年10月放送)再編集	
11	0 ★ 月:20日:あなたはひどいです 第104話 ★ 火:21日:あなたはひどいです 第105話 ★ 水:22日:あなたはひどいです 第106話 ★ 木:23日:あなたはひどいです 第107話 ★ 金:24日:あなたはひどいです 第108話 ★ 土:25日:あなたはひどいです 第109話 ★ 日:26日:あなたはひどいです 第110話	
12	0 ひこいち情報局プラス vol.180 20 体操Time ～さくら～ 30 ナチュラルフードクッキング #143「豆乳プリンケーキ」 45 八代市立図書館だより15 50 文字放送	
13	0 第44回 八代広域消防本部消防職員意見発表会 (60分)	
14	0 ボーイスカウトとあそぼう 自然体験あそび 25 ナチュラルフードクッキング #144「サラダ風カルパッチョガーリックソース」 40 八代WORKinfomation「松木グループ」 50 文字放送	

	月～日	
15	0 市民カレンダー情報 20 自宅で元気!いきいき介護予防!腰痛編 50 文字放送	
16	0 ★ 神保町歌謡POPS倶楽部 2023.3月配信号「旅立つ君に贈る曲特集」 30 ★ 爆旅道中記 #60【阿蘇】旅館主催イベント「かわう LOVE」をPRしまくる旅	
17	0 ひこいち情報局プラス vol.180 20 体操Time ～さくら～ 30 ナチュラルフードクッキング #143「豆乳プリンケーキ」 45 八代市立図書館だより15 50 文字放送	
18	0 あの時をもう一度「坂本校区民体育祭」(2008年10月放送)再編集	
19	0 ボーイスカウトとあそぼう 自然体験あそび 25 ナチュラルフードクッキング #144「サラダ風カルパッチョガーリックソース」 40 八代WORKinfomation「松木グループ」 50 文字放送	
20	0 第44回 八代広域消防本部消防職員意見発表会 (60分)	
21	0 ★ 月:20日:あなたはひどいです 第104話 ★ 火:21日:あなたはひどいです 第105話 ★ 水:22日:あなたはひどいです 第106話 ★ 木:23日:あなたはひどいです 第107話 ★ 金:24日:あなたはひどいです 第108話 ★ 土:25日:あなたはひどいです 第109話 ★ 日:26日:あなたはひどいです 第110話	
22	0 ひこいち情報局プラス vol.180 20 体操Time ～さくら～ 30 ナチュラルフードクッキング #143「豆乳プリンケーキ」 45 八代市立図書館だより15 50 文字放送	
23	0	
5	0	QVCジャパン(23:00～6:00)

※ ★ 切替わり初回放送

※ ■ 色は週替わり初回放送