

坂本センター 週間番組表

(R5・4月24日～4月30日)

提出日:4月24日(月)

		月～日	
6	0 ★ 市民カレンダー情報 20 ★ 自宅で元氣いきいき介護予防！腰痛編 50 ★ 八代WORKinfomation「松木グループ」		
7	0 ★ ひこいち情報局プラス vol.185 20 ★ 体操Time ～筋肉貯金運動(立ち)～ 30 ★ ナチュラルフードクッキング#146「プリのステーキ韓国風&れんこんのすり身のせ」 45 ★ 未来の森探訪信仰のかたち「災害から甦った大門観音堂の鯨口」 50 文字放送		
8	0 ★ ありがとう！谷川石油店「4月から新しくスタート」 20 ★ 行ったつもりの白鳥山登山 40 ★ やつちろ弁わかるかいた～遥拝神社お花見編～ 45 ★ どこそこ気になる隊アーバンホーム八代店 50 文字放送		
9	0 ★ エコユースやつしろ2022 体験活動成果発表会 55 文字放送		
10	0 ★ あの時をもう一度「坂本校区民体育祭」(2008年放送 再編集)		
11	0 ★ 月:24日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第3話 ★ 火:25日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第4話 ★ 水:26日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第5話 ★ 木:27日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第6話 ★ 金:28日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第7話 ★ 土:29日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第8話 ★ 日:30日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第9話		
12	0 ひこいち情報局プラス vol.185 20 体操Time ～筋肉貯金運動(立ち)～ 30 ナチュラルフードクッキング#146「プリのステーキ韓国風&れんこんのすり身のせ」 45 未来の森探訪信仰のかたち「災害から甦った大門観音堂の鯨口」 50 文字放送		
13	0 ありがとう！谷川石油店「4月から新しくスタート」 20 行ったつもりの白鳥山登山 40 やつちろ弁わかるかいた～遥拝神社お花見編～ 45 どこそこ気になる隊アーバンホーム八代店 50 文字放送		
14	0 エコユースやつしろ2022 体験活動成果発表会 55 文字放送		

※ ★ 切替わり初回放送

※ ■ 色は週替わり初回放送

		月～日	
15	0 市民カレンダー情報 20 自宅で元氣いきいき介護予防！腰痛編 50 文字放送		
16	0 ★ シルバー人材センターからのお知らせ 15 ★ 未来の森探訪「知られざる肥後の絵師2023」 40 ★ 八代WORKinfomation「松木グループ」 50 文字放送		
17	0 ひこいち情報局プラス vol.185 20 体操Time ～筋肉貯金運動(立ち)～ 30 ナチュラルフードクッキング#146「プリのステーキ韓国風&れんこんのすり身のせ」 45 未来の森探訪信仰のかたち「災害から甦った大門観音堂の鯨口」 50 文字放送		
18	0 あの時をもう一度「坂本校区民体育祭」(2008年放送 再編集)		
19	0 エコユースやつしろ2022 体験活動成果発表会 55 文字放送		
20	0 ありがとう！谷川石油店「4月から新しくスタート」 20 行ったつもりの白鳥山登山 40 やつちろ弁わかるかいた～遥拝神社お花見編～ 45 どこそこ気になる隊アーバンホーム八代店 50 文字放送		
21	0 月:24日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第3話 火:25日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第4話 水:26日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第5話 木:27日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第6話 金:28日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第7話 土:29日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第8話 日:30日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第9話		
22	0 ひこいち情報局プラス vol.185 20 体操Time ～筋肉貯金運動(立ち)～ 30 ナチュラルフードクッキング#146「プリのステーキ韓国風&れんこんのすり身のせ」 45 未来の森探訪信仰のかたち「災害から甦った大門観音堂の鯨口」 50 文字放送		
23	0		
5	0	QVCジャパン(23:00～6:00)	