

坂本センター 週間番組表

(R5・5月15日～5月21日)

提出日:5月15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 文字放送	
7	0 ★ ひこいち情報局プラス vol.188 20 ★ 体操Time ～筋肉貯金運動(座り)～ 30 ★ シルバー人材センターからのお知らせ 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	
8	0 ★ さかもと花いっぱいプロジェクト2023春 15 ★ 八竜小・坂本中学校合同歓迎遠足・結団式 55 文字放送	
9	0 ★ 登山の安全祈願 五家荘山開き 5 ★ スポGOMI大会inやつしろ 20 ★ 八代アーティスト名鑑#003「エミリン & Handsomeboy」 35 ★ 清流マルシェ 45 ★ 5月専門チャンネルおすすめ情報B 50 文字放送	
10	0 ★ ナチュラルフードクッキング#147「重ね煮野菜のスパニッシュオムレツ」 15 ★ ナチュラルフードクッキング#148「韓国風ビビン麺」 30 ★ SOS4 STOPオレオレ詐欺 「キャッシュカード編」 40 ★ 八代WORKinfomation「松木グループ」 50 文字放送	
11	0 ★ 月:15日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第24話 ★ 火:16日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第25話 ★ 水:17日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第26話 ★ 木:18日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第27話 ★ 金:19日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第28話 ★ 土:20日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第29話 ★ 日:21日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第30話	
12	0 ひこいち情報局プラス vol.188 20 体操Time ～筋肉貯金運動(座り)～ 30 シルバー人材センターからのお知らせ 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	
13	0 さかもと花いっぱいプロジェクト2023春 15 八竜小・坂本中学校合同歓迎遠足・結団式 55 文字放送	
14	0 登山の安全祈願 五家荘山開き 5 スポGOMI大会inやつしろ 20 八代アーティスト名鑑#003「エミリン & Handsomeboy」 35 清流マルシェ 45 5月専門チャンネルおすすめ情報B 50 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 ★ 神保町歌謡POPS倶楽部「風薫る今は初夏♪爽やかな曲特集」 30 ★ SPACE SHOWER TV MUSIC VIDEO SELECTION (5月)	
17	0 ひこいち情報局プラス vol.188 20 体操Time ～筋肉貯金運動(座り)～ 30 シルバー人材センターからのお知らせ 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	
18	0 ナチュラルフードクッキング#147「重ね煮野菜のスパニッシュオムレツ」 15 ナチュラルフードクッキング#148「韓国風ビビン麺」 30 SOS4 STOPオレオレ詐欺 「キャッシュカード編」 40 八代WORKinfomation「松木グループ」 50 文字放送	
19	0 登山の安全祈願 五家荘山開き 5 スポGOMI大会inやつしろ 20 八代アーティスト名鑑#003「エミリン & Handsomeboy」 35 清流マルシェ 45 5月専門チャンネルおすすめ情報B 50 文字放送	
20	0 さかもと花いっぱいプロジェクト2023春 15 八竜小・坂本中学校合同歓迎遠足・結団式 55 文字放送	
21	0 月:15日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第24話 火:16日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第25話 水:17日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第26話 木:18日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第27話 金:19日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第28話 土:20日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第29話 日:21日:よくおごってくれる綺麗なお姉さん 第30話	
22	0 ひこいち情報局プラス vol.188 20 体操Time ～筋肉貯金運動(座り)～ 30 シルバー人材センターからのお知らせ 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	
23	0	
5	0	QVCジャパン(23:00～6:00)