

3月

## 那賀町テレビ番組表

3/30 → 4/5



時	分	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
あさ 6	0	文字放送 ◇27分 とくしまタイムズ						
	30	簡単!調理でフレイル予防						
	45	那賀町の天気						
7	0	フォーカスなか ◇55分 那賀町の天気						
8	0	文字放送 ◇7分 とくしまタイムズ						
	10	いきいき百歳体操						
	50	那賀町の天気						
9	0	【録画】令和8年3月那賀町議会 定例会議 ※収録時間によって番組表が変更されます 最新の番組内容や放送時間はリモコンの番組表をご覧ください						
10	0							
11	0	ぶらたま	シネマクロス	レッツゴー! まちっぷちゃん	釣りバカZ	街ナカ情報発信! てけてけおじゃマップ	とくしまンボ♪	地サン地ショー クッキング
	30	やってみよう!お家でできるフレイル予防体操 上半身の運動					文字放送	文字放送
	40	やってみよう!お家でできるフレイル予防体操 下半身の運動						
	50	那賀町の天気						
ひる 12	0	フォーカスなか ◇55 那賀町の天気						
13	0	【録画】令和8年3月那賀町議会 定例会議						
14	0							
15	0	減塩レシピコンテスト 料理紹介					【那賀町アーカイブ】 令和2年度 鷺敷小学校 入学式 (2020)	【那賀町アーカイブ】 令和5年度 木頭学園入学式 (2023)
	15	やってみよう!お家でできるフレイル予防体操 寝たままできる運動						
	25	文字放送						
	45	伊勢 美しい国から	コスミイの サイエンスTV	お花ダイスキ!	桐原冬夜の 生緑大自然の旅	宮城釣り紀行 いぐすべ		
16	0	いきいき百歳体操 ◇37分 とくしまタイムズ						
	40	簡単!調理でフレイル予防 ◇55分文字放送						
17	0	【録画】令和8年3月那賀町議会 定例会議						
18	0							
よる 19	0	フォーカスなか ◇55分 那賀町の天気						
20	0	【録画】令和8年3月那賀町議会 定例会議						
21	0							
22	0	フォーカスなか ◇55分 那賀町の天気						
23	0	文字放送						
	30	那賀町の天気						
24	0	議会録画放送 ◇終了後ショップチャンネル						

那賀町議会録画放送は収録時間によって放送開始時間が前後いたします。  
最新の情報は、リモコンの番組表をご覧ください。